U626
NAUTILUS®

CE Cette machine est conforme aux normes CE.

MANUEL D'ASSEMBLAGE/
MANUEL D'UTILISATION

TABLE DES MATIÈRES

Précautions de sécurité - Assemblage 3
Etiquettes de mise en garde/Numéro de série 4
Descriptif 5
Avant l'assemblage 5
Pièces 6
Visserie 7
Outils 7
Assemblage 8
Mise à niveau du vélo 14
Déplacement du vélo 14

Précautions de sécurité 15
Caractéristiques 16
Caractéristiques de la console 17
Connectivité Bluetooth® 20
Contrôle à distance de la fréquence cardiaque 21

Fonctionnement 23
Réglages 23
Paramétrage initial 23
Programme Quick Start (démarrage rapide) / manuel 24
Profils utilisateur 24
Programmes Profil 26
Pause ou arrêt 29
Résultats 30
Statistiques de suivi des objectifs 30
Mode Paramétrage de la console 32
Entretien 33
Pièces d'entretien 34
Dépannage 35

Pour valider la prise en charge de la garantie, conservez votre preuve d'achat originale et enregistrez les informations suivantes :

Numéro de série _____

Date d'achat _____

Pour enregistrer la garantie de votre produit, contactez votre distributeur local.

Pour plus de détails sur la garantie du produit, si vous avez des questions ou si vous rencontrez le moindre problème, contactez votre distributeur local Nautilus®. Pour trouver votre distributeur local, consultez : **www.nautilusinternational.com**

Nautilus, Inc., www.NautilusInc.com - Service clients : technics@nautilus.com | Nautilus, Inc., 18225 NE Riverside Parkway, Portland, OR 97230 USA | Imprimé en Chine |

© 2013 Nautilus, Inc. | ® indique les marques détenues par Nautilus, Inc. aux Etats-Unis. Ces marques peuvent être enregistrées dans d'autres pays ou encore protégées par le droit commun. Polar®, OwnCode®, Bluetooth®, iTunes® et MyFitnessPal® sont des marques de leurs propriétaires respectifs.

⚠ Ce logo indique un danger potentiel pouvant engendrer des blessures graves, voire la mort.

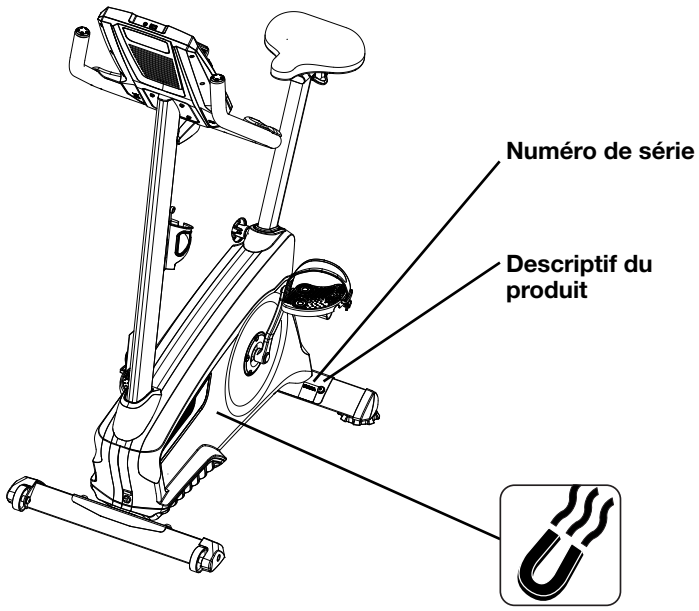
Veuillez suivre les recommandations ci-après :

⚠ Lisez les étiquettes de mise en garde apposées sur la machine.

Prenez connaissance des instructions d'assemblage.

- Eloignez les tiers et les enfants de la machine lors de son assemblage.
- Ne connectez pas le bloc d'alimentation à la machine sans y avoir été invité.
- N'assemblez pas la machine à l'extérieur ou dans un environnement humide.
- Effectuez l'assemblage dans un espace de travail approprié, loin du passage des tiers.
- Certains composants sont lourds ou difficiles à manier. Demandez l'aide d'une deuxième personne pour leur assemblage. Ne réalisez pas seul des opérations qui demandent l'intervention de deux personnes.
- Installez cette machine sur une surface plane, horizontale et solide.
- Ne modifiez pas l'assemblage ni les fonctionnalités de la machine. Vous pourriez en effet compromettre la sécurité et annuler ainsi la garantie de votre machine.
- N'utilisez que des pièces de rechange et de la visserie Nautilus®. La non utilisation de pièces de rechange d'origine peut occasionner des risques pour les utilisateurs, empêcher le fonctionnement correct de la machine ou en annuler la garantie.
- N'utilisez pas la machine avant d'avoir terminé son assemblage et son inspection, afin de garantir des performances correctes et en accord avec le manuel.
- Lisez la totalité du manuel fourni avec la machine avant son utilisation. Conservez ce manuel pour référence future.
- Suivez les instructions de montage dans l'ordre où elles vous sont données. Un montage incorrect peut en effet engendrer des blessures ou un mauvais fonctionnement de la machine.
- Cette machine contient des aimants. Les champs magnétiques peuvent interférer avec l'utilisation normale de certains appareils médicaux à proximité. Il est possible que des utilisateurs se trouvent à proximité des aimants durant l'assemblage, l'entretien et/ou l'utilisation de la machine. Il est impératif de consulter un médecin avant d'utiliser cette machine si vous portez un dispositif médical tel qu'un pacemaker. Référez-vous à la section Etiquettes de mise en garde/Numéro de série afin de déterminer l'emplacement des aimants.

ETIQUETTES DE MISE EN GARDE ET NUMÉRO DE SÉRIE



Poids maximal de l'utilisateur : 136 kg (300 lb)

Surface totale (encombrement) de la machine : 5720 cm²

Poids de la machine : 31,1 kg (68,6 lb)

Alimentation :

Tension en fonctionnement : 9 V CD
Courant en fonctionnement : 1,5A
Adaptateur de courant alternatif : 220 V - 240 V CA, 50 Hz

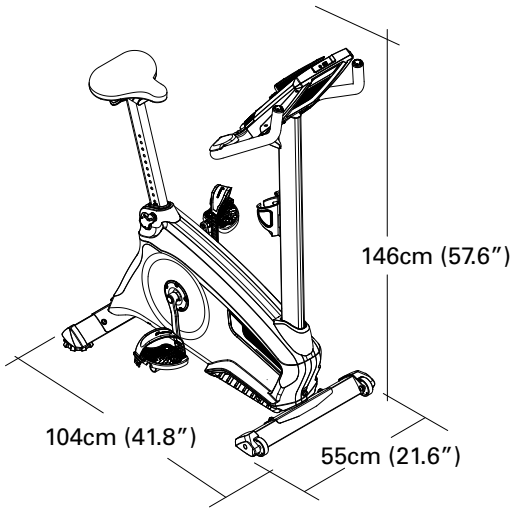
Conforme aux données suivantes :

CE

Conforme aux normes ISO 20957.

Connectivité :

Bluetooth® SMART



Cette machine NE DOIT PAS être mise au rebut avec les déchets ménagers, mais recyclée de la manière appropriée. Pour une mise au rebut appropriée, suivez les méthodes indiquées par les déchetteries.

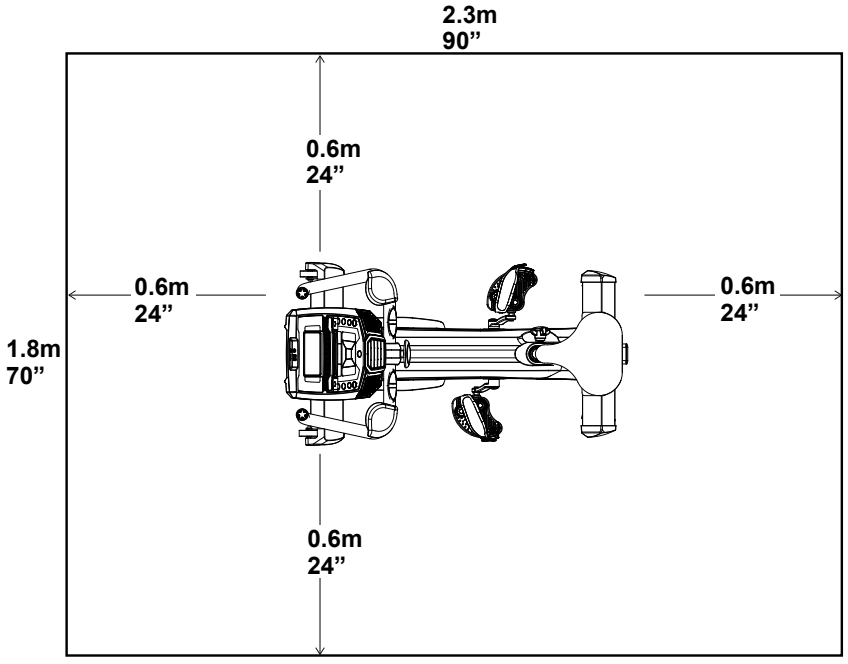
Avant l'assemblage

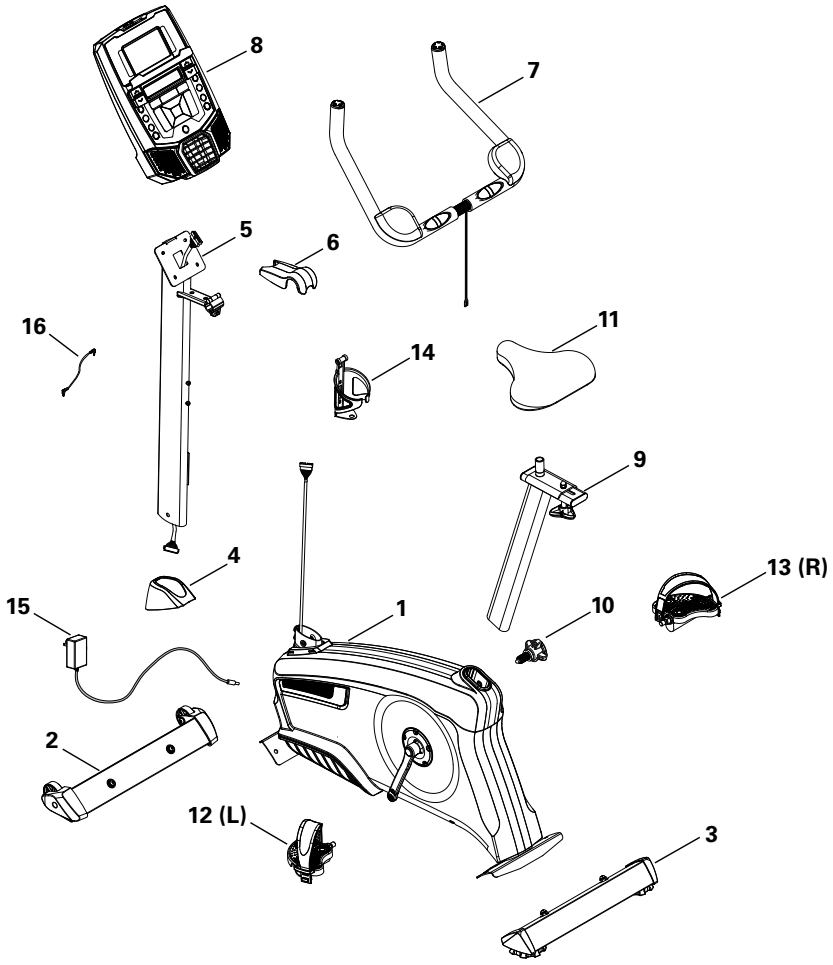
Choisissez l'endroit où vous allez installer et faire fonctionner votre machine. Pour un fonctionnement sûr, il doit s'agir d'une surface plane et solide. Prévoyez une zone d'entraînement d'au moins 2,3m x 1,8m (90” x 70”).

Conseils de base pour l'assemblage

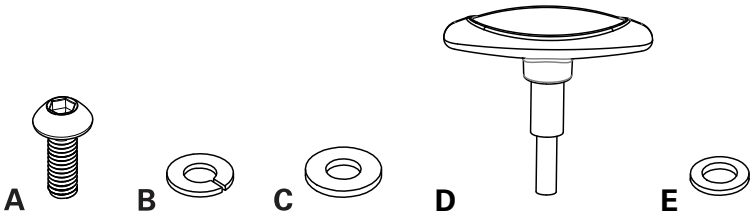
Lors de l'assemblage de la machine, veuillez respecter ces consignes élémentaires :

- Avant tout assemblage, prenez connaissance des Précautions de sécurité.
- Rassemblez toutes les pièces nécessaires à chaque étape d'assemblage.
- A l'aide des clés recommandées, tournez les boulons et les écrous vers la droite (sens horaire) pour serrer, et vers la gauche (sens anti-horaire) pour desserrer, sauf indication contraire.
- Pour fixer 2 pièces, soulevez légèrement et visez à travers les trous de boulon afin d'insérer plus facilement le boulon dans les trous.
- L'assemblage suppose la participation de 2 personnes.





Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
1	1	Châssis	9	1	Tube de selle
2	1	Stabilisateur avant	10	1	Molette d'ajustement
3	1	Stabilisateur arrière	11	1	Selle
4	1	Sabot du tube	12	1	Pédale gauche (L)
5	1	Tube de la console (avec poignées)	13	1	Pédale droite (R)
6	1	Cache du montant du guidon	14	1	Porte-bouteille
7	1	Poignées	15	1	Adaptateur AC
8	1	Console	16	1	Cordon MP3



Pièce	Qté	Description
A	4	Vis hexagonale à tête ronde M8 x 16
B	5	Rondelle de frein M8
C	4	Rondelle plate M8
D	1	Poignée en T
E	1	Rondelle plate et étroite M8

Outils

Fourni

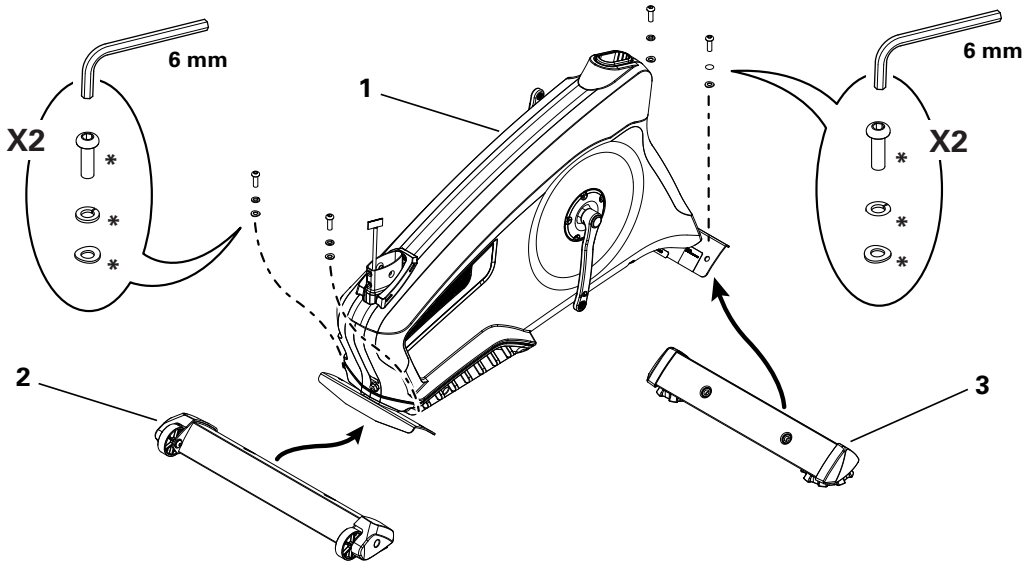
6 mm

Non fourni

(recommandé)

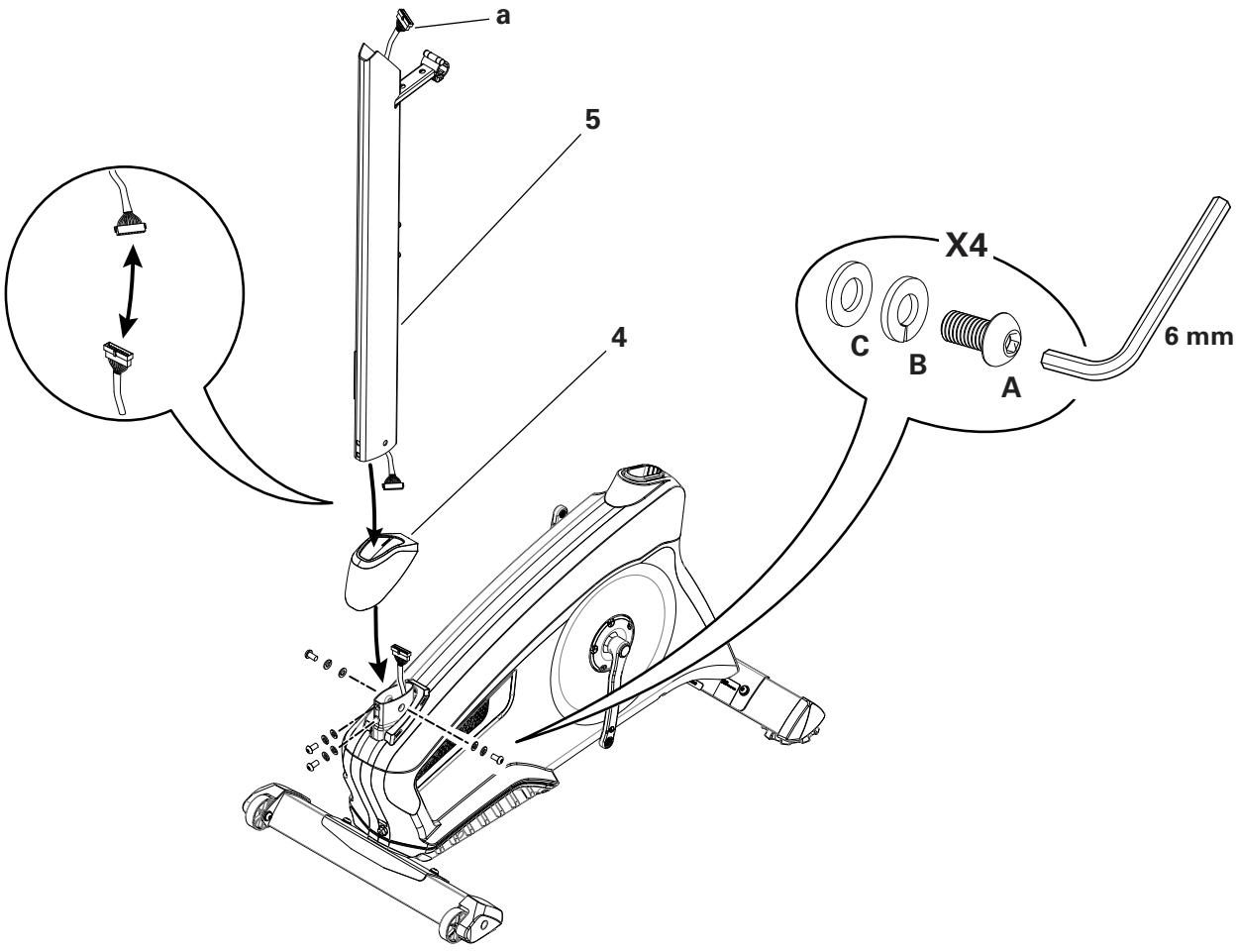
1. Arrimez les stabilisateurs au châssis

Remarque : la visserie(*) est pré-installée sur les stabilisateurs et ne se trouve donc pas dans le kit. Assurez-vous que les roulettes situées sur le stabilisateur avant soient orientées vers l'avant.



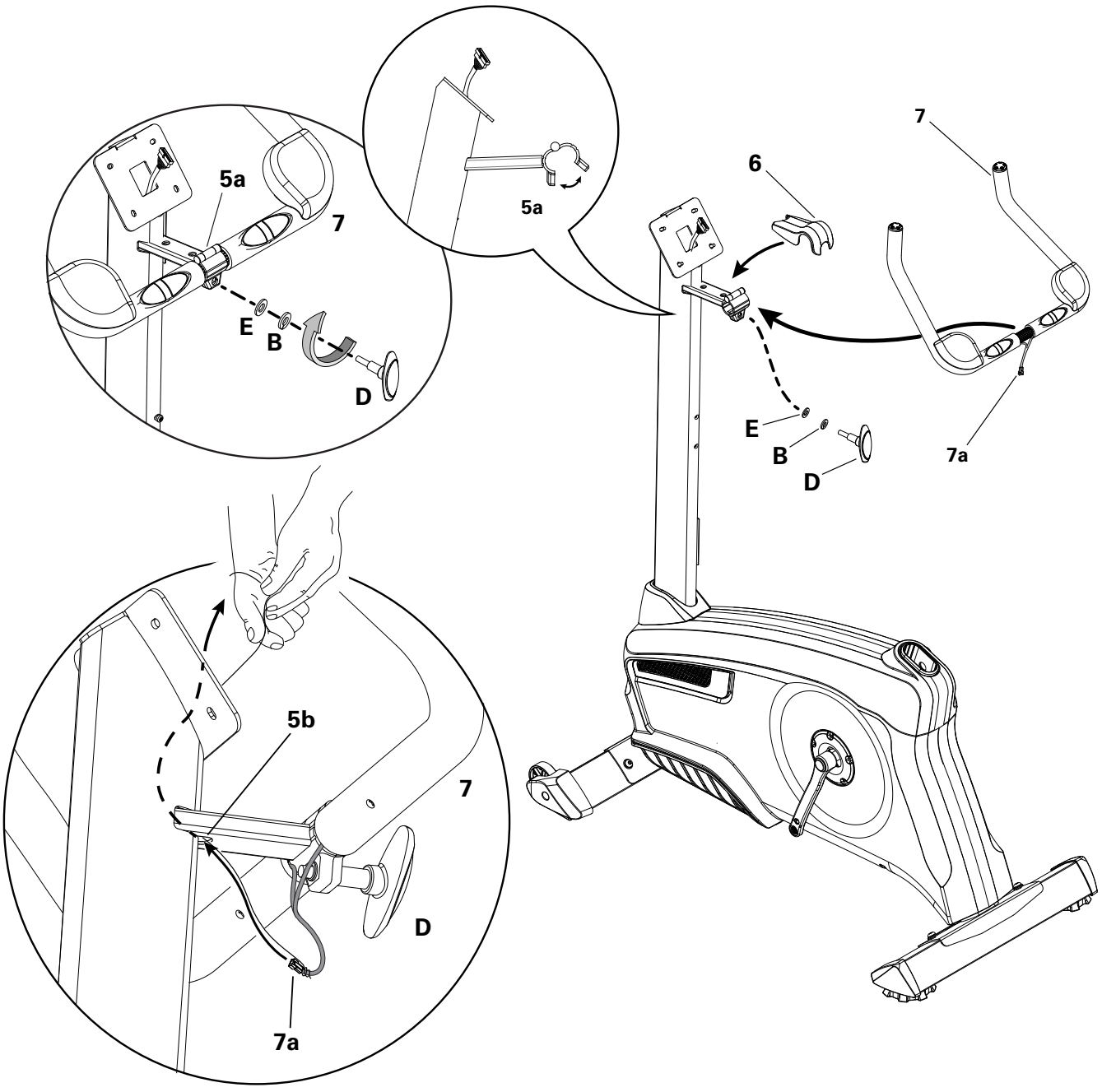
2. Installez le tube de la console et le sabot du tube sur l'assemblage principal

AVERTISSEMENT : vérifiez que le connecteur de câble de la console (a) ne tombe pas dans le tube. alignez les clips des connecteurs de câble et vérifiez que les connecteurs sont bien verrouillés. Ne pincez pas le câble de la console.



3. Installez les poignées sur le tube de la console

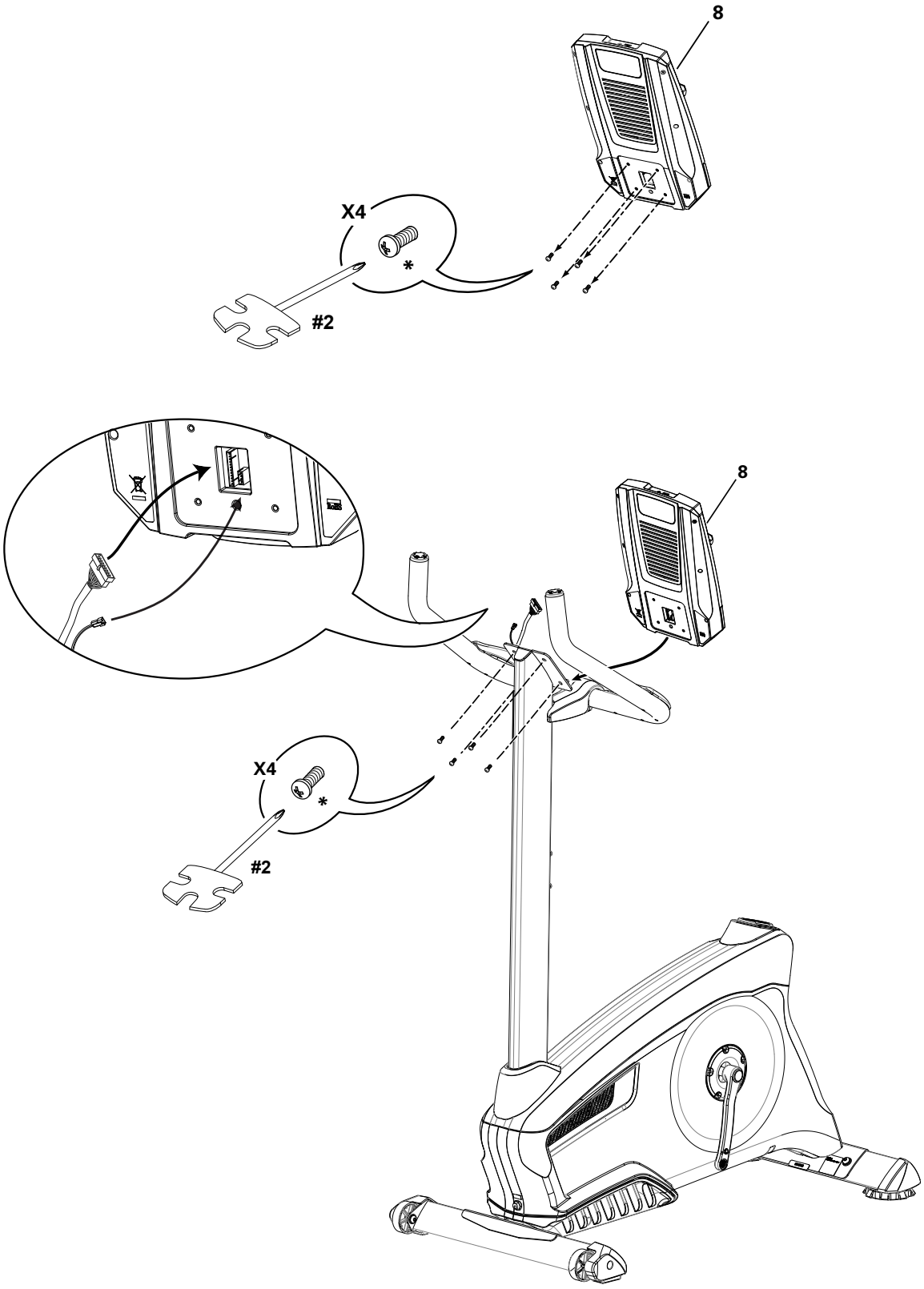
AVERTISSEMENT : ne pincez pas les câbles. Placez le guidon (7) dans le crochet (5a), ajustez-le selon l'angle de votre choix, puis installez la poignée en T (D) dans les orifices. A l'aide du câble situé dans le montant du guidon, passez le câble de fréquence cardiaque (7a) par l'encoche (5b) sous le guidon, puis faites-le remonter vers le tube. Serrez complètement la poignée en T pour maintenir le guidon en position. Replacez le cache (6) sur le montant du guidon.



4. Installez la console sur le tube de la console

Remarque : ôtez les vis pré-installées(*) à l'arrière de la console avant de connecter les câbles.

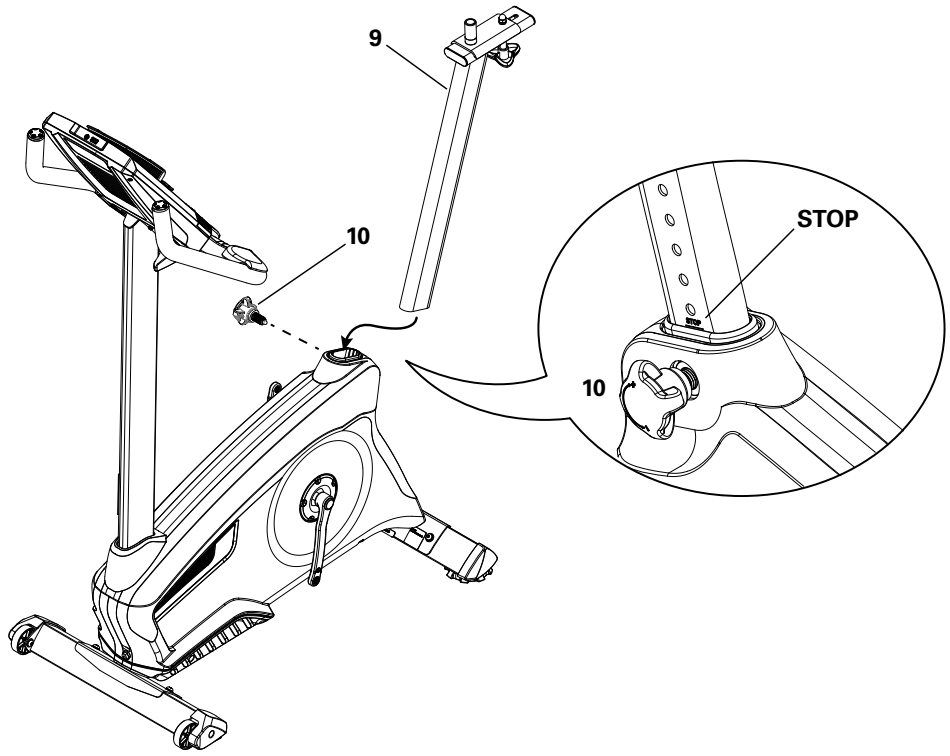
AVERTISSEMENT : ne pincez pas les câbles.



5. Installez le tube de selle sur le châssis

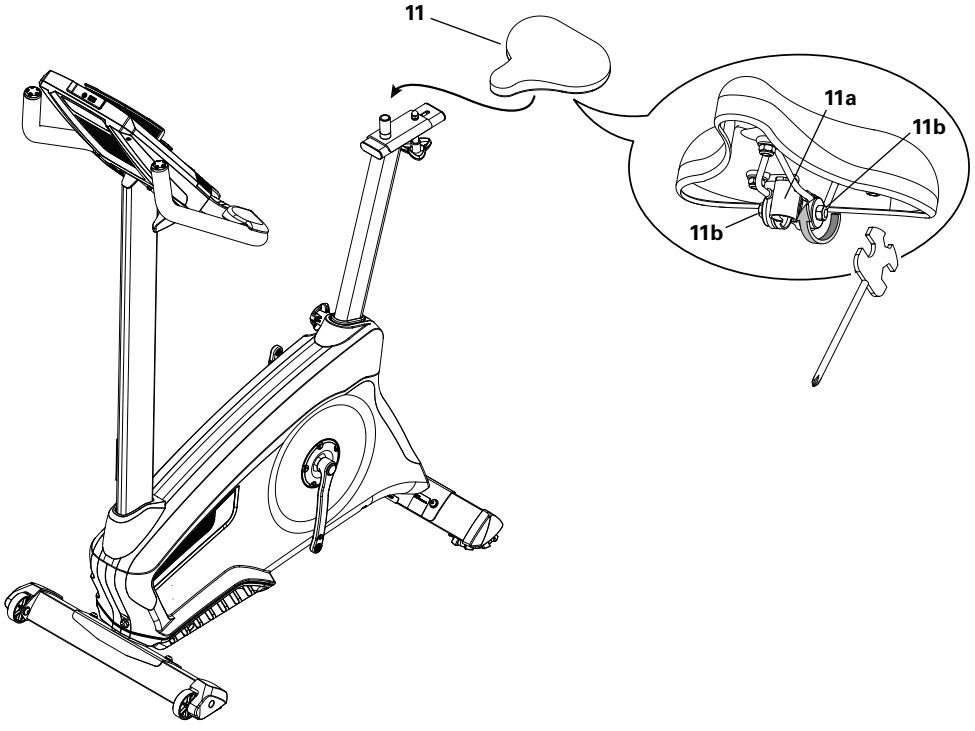
AVERTISSEMENT : Vérifiez que la molette d'ajustement est bien engagée sur le tube de selle.

⚠ Ne réglez pas le tube de selle au-dessus de la marque STOP indiquée sur le tube.



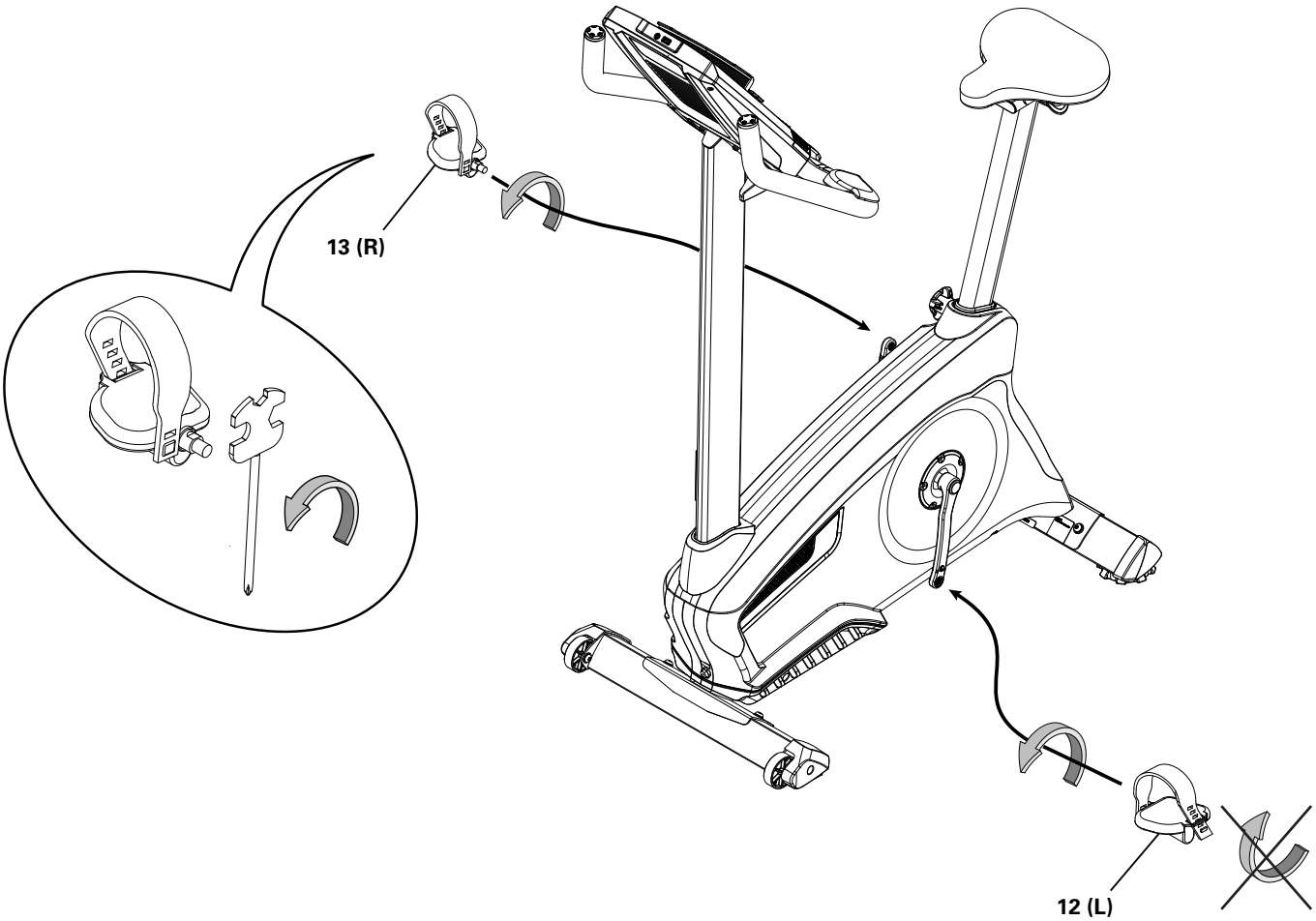
6. Arrimez la selle au tube

AVERTISSEMENT : vérifiez que la selle est bien droite. Serrez les écrous (11b) sur le crochet de selle (11a) pour maintenir la selle en position.



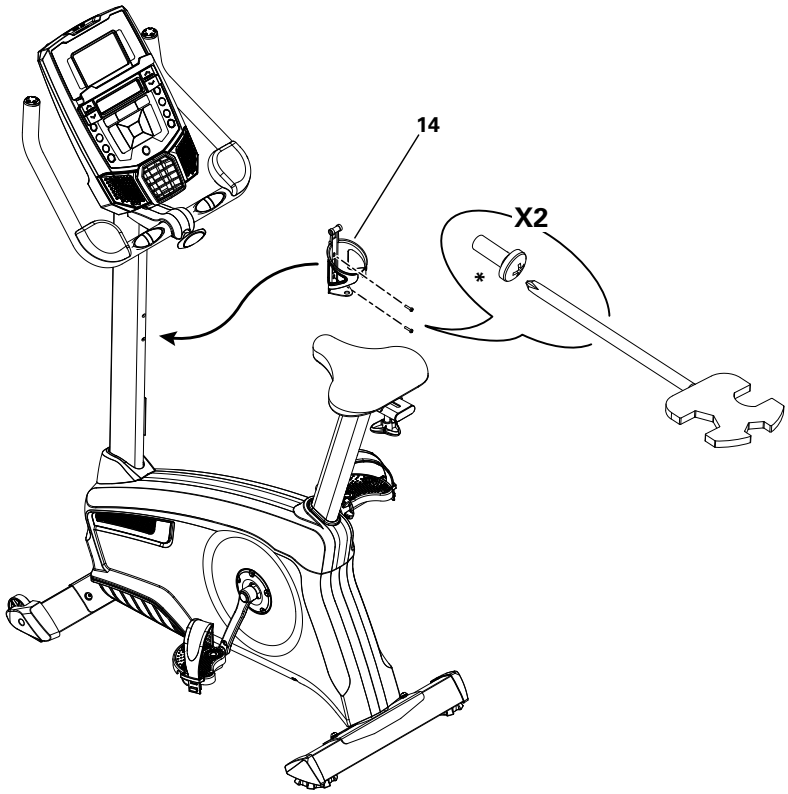
7. Installez les pédales

Remarque : la pédale gauche a un filetage inversé. Vérifiez que chaque pédale est arrimée du bon côté. L'orientation s'effectue à partir de la position assise sur le vélo. La pédale droite est marquée d'un R (Right) et la gauche d'un L (Left).

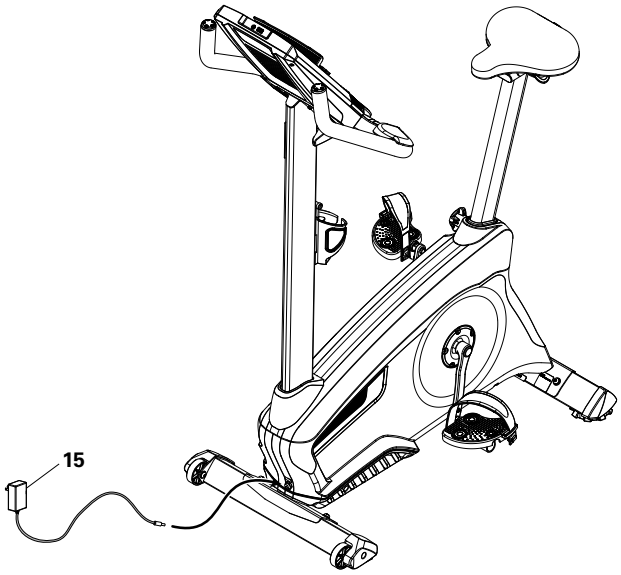


8. Installez le porte-bouteille

Remarque : la visserie(*) est pré-installée sur le tube de la console et ne se trouve donc pas dans le kit.



9. Connectez l'adaptateur AC



10. Inspectez la machine

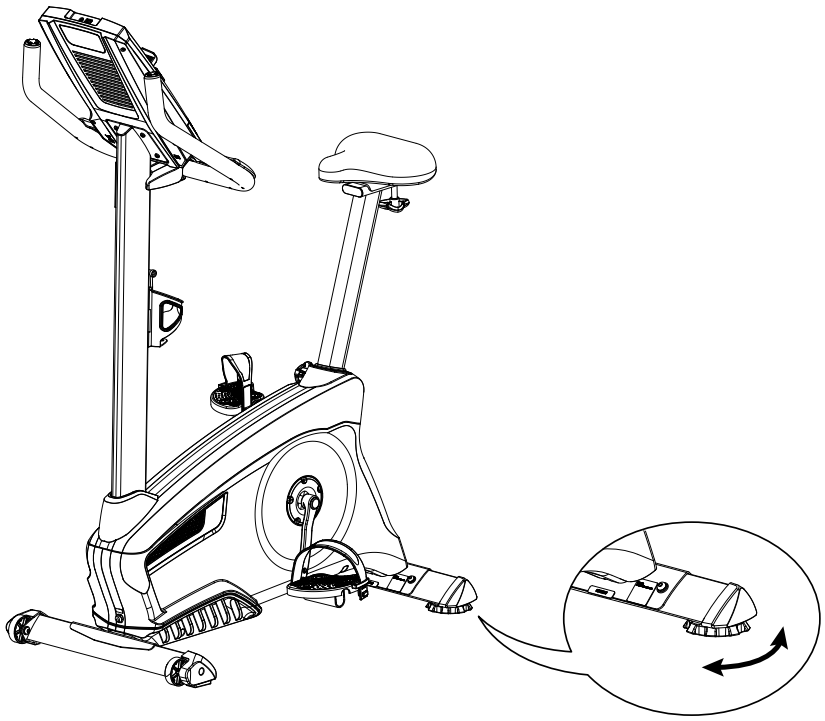
Veuillez inspecter votre machine afin de vous assurer que la visserie est correctement assemblée et arrimée.

Notez le numéro de série dans l'espace pourvu à cet effet en début de ce manuel.

⚠ N'utilisez pas la machine et ne la mettez pas en service avant d'avoir terminé son assemblage et son inspection, afin de garantir des performances correctes et en accord avec le manuel d'utilisation.

Mise à niveau du vélo

Les patins réglables sont placés de part et d'autre du stabilisateur arrière. Faites-les tourner pour les ajuster. Vérifiez que la machine est à niveau et bien stable avant de vous entraîner.



Déplacement du vélo

Pour déplacer le vélo droit, faites basculer les poignées vers vous tout en poussant le vélo. Poussez la machine jusqu'à l'emplacement souhaité.

AVERTISSEMENT : déplacez la machine avec le plus grand soin. Tout mouvement brusque pourrait affecter le fonctionnement de l'ordinateur.

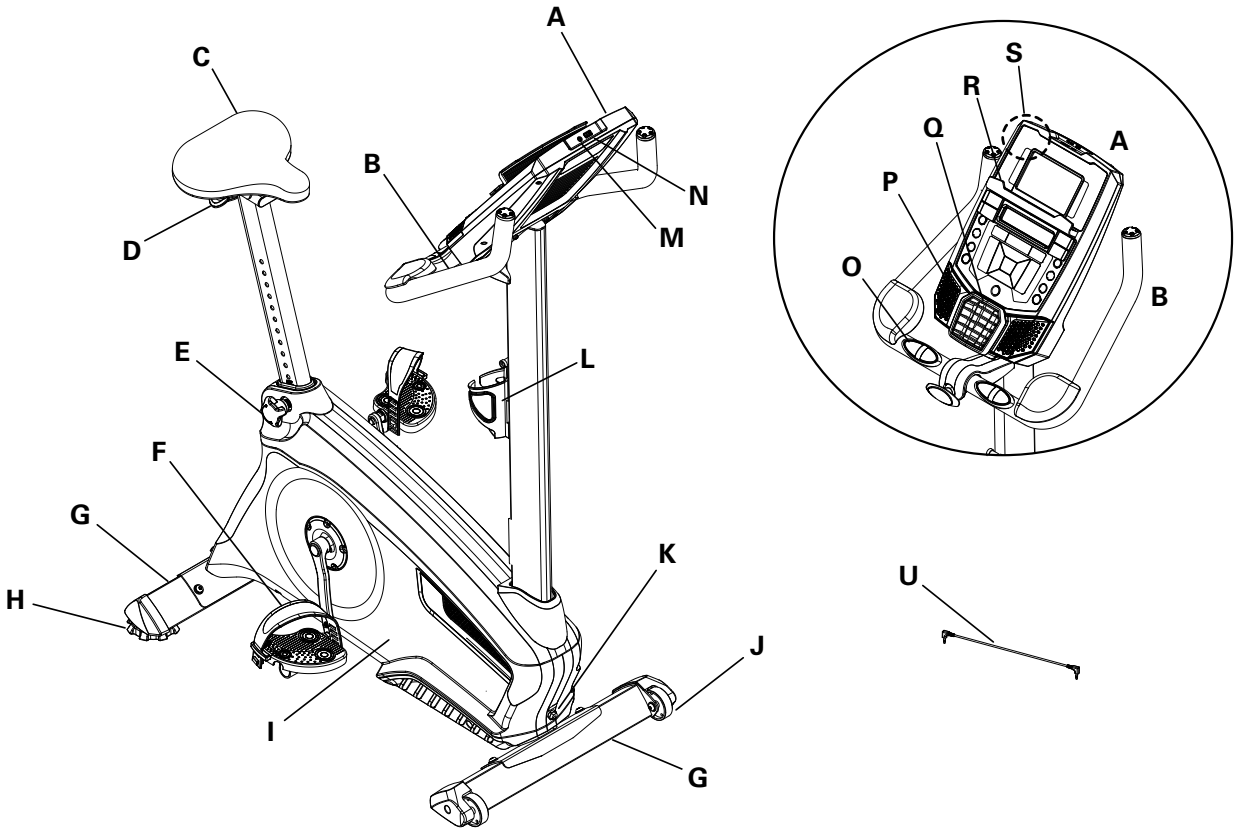
⚠ Ce logo indique un danger potentiel pouvant engendrer des blessures graves, voire la mort.

Avant d'utiliser cette machine, veuillez suivre les recommandations ci-après :

⚠ Prenez connaissance du manuel dans sa totalité. Conservez ce manuel pour référence future.

Lisez les étiquettes de mise en garde apposées sur la machine. Si les étiquettes se décollent, deviennent illisibles ou disparaissent, contactez votre distributeur local qui vous en fournira de nouvelles.

- Les enfants ne doivent pas être laissés sans surveillance sur ou à proximité de la machine. Les pièces mobiles et les fonctionnalités de la machine peuvent représenter un danger pour les plus jeunes.
- Cette machine n'est pas destinée aux enfants de moins de 14 ans.
- Consultez un médecin avant de commencer votre entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives.
- Avant chaque utilisation, inspectez la machine de sorte à repérer tout signe d'usure ou d'endommagement. N'utilisez pas votre machine si cette dernière n'est pas en parfait état. Portez une attention toute particulière au siège, aux pédales et au pédalier. Contactez votre distributeur local pour toute information relative à la réparation.
- Poids maximal de l'utilisateur : 136 kg (300 lb). Les personnes dont le poids est supérieur ne doivent pas utiliser la machine.
- Cette machine est destinée à un usage privé uniquement.
- Ne portez pas de vêtements trop lâches ni de bijoux. Cette machine est pourvue de parties mobiles. Ne placez pas vos doigts ni d'objets quelconques dans les pièces mobiles de la machine.
- Installez et faites fonctionner cette machine sur une surface plane et solide.
- Stabilisez les pédales avant de vous positionner sur ces dernières. Soyez toujours prudent lorsque vous montez et descendez de ma machine.
- Débranchez toute source d'alimentation avant d'effectuer des opérations d'entretien.
- N'utilisez pas la machine à l'extérieur ou dans un environnement humide. Assurez-vous que les pédales sont toujours propres et sèches.
- Prévoyez un espace de 0,6 m environ (24") tout autour de la machine. Il s'agit de la distance de sécurité recommandée pour accéder à la machine et passer à proximité. Cet espace permet également à l'utilisateur de descendre dans les situations d'urgence. Demandez à votre entourage de ne pas s'approcher de la machine quand vous utilisez cette dernière.
- Evitez de vous entraîner de manière excessive. Respectez les instructions détaillées dans ce manuel.
- Veillez à bien régler le matériel ajustable. Assurez-vous que ce dernier ne heurte pas l'utilisateur.
- S'entraîner sur cette machine suppose coordination et équilibre. Prévoyez que des modifications de la vitesse et de la résistance sont possibles en cours d'entraînement. Veillez à éviter toute perte d'équilibre, cause éventuelle de blessures.
- Cette machine n’est pas destinée aux personnes (enfants y compris) présentant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou encore un manque d’expérience ou de connaissance, sauf si un tiers responsable de leur sécurité les supervise ou leur apporte les instructions nécessaires au fonctionnement de la machine.

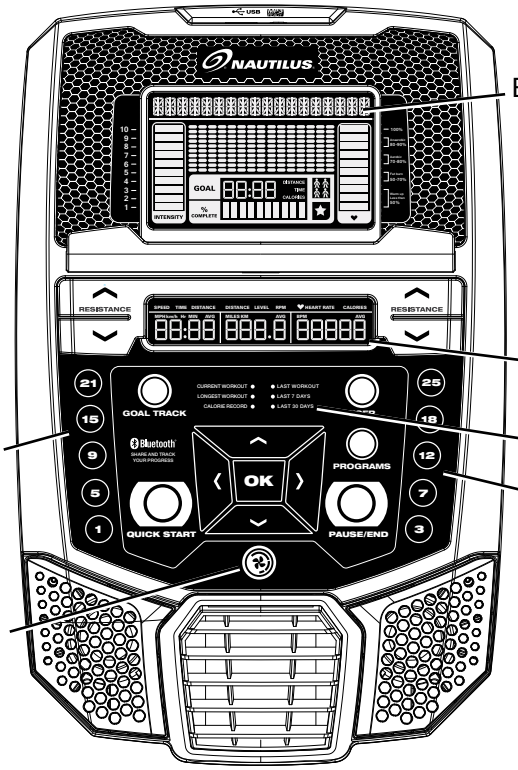


A	Console	L	Porte-bouteille
B	Poignées avec repose-coudes	M	Entrée MP3
C	Siège ajustable	N	Port USB
D	Molette d'ajustement de la glissière de selle	O	Capteurs de fréquence cardiaque par contact
E	Molette d'ajustement du tube de selle	P	Hauts-parleurs
F	Pédales	Q	Ventilateur
G	Stabilisateurs	R	Support médias
H	Patins réglables	S	Récepteur de fréquence cardiaque (FC) par télémétrie
I	Volant d'inertie totalement encastré	T	Connectivité Bluetooth® (non indiqué)
J	Roulettes de transport	U	Cordon MP3
K	Connecteur d'alimentation		

MISE EN GARDE ! Les systèmes de contrôle de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. Un entraînement trop intensif peut entraîner des blessures graves, voire la mort. En cas d'étourdissement, arrêtez immédiatement l'entraînement.

Caractéristiques de la console

La console fournit des informations importantes sur l'entraînement et permet de contrôler les niveaux de résistance pendant que vous vous entraînez. La console est pourvue de l'écran Nautilus Dual Track™ avec boutons de contrôle tactiles permettant de naviguer au sein des programmes d'exercice.



Ecran supérieur

Ecran inférieur

Indicateurs lumineux des nouvelles étapes atteintes

Boutons rapides de niveau de résistance

Boutons rapides de niveau de résistance

Ventilateur

Descriptif du pavé numérique

Bouton d'augmentation de la résistance (▲) - Permet d'augmenter le niveau de résistance de l'entraînement

Bouton de diminution de la résistance (▼) - Permet de diminuer le niveau de résistance de l'entraînement

Bouton QUICK START (démarrage rapide) - Permet de commencer un entraînement en démarrage rapide

Bouton USER (utilisateur) - Permet de sélectionner un profil utilisateur

Boutons PROGRAMS (programmes) - Permettent de sélectionner une catégorie et un programme d'entraînement

Bouton PAUSE/END (pause/arrêt) - Permet de mettre en pause un entraînement en cours et de mettre fin à un entraînement en pause, ou encore de retourner à l'écran précédent

Bouton GOAL TRACK (suivi des objectifs) - Permet d'afficher la synthèse d'un entraînement et les nouvelles étapes atteintes en fonction d'un profil utilisateur sélectionné

Bouton Augmenter (▲) - Permet d'augmenter une valeur (âge, durée, distance ou calories) ou de se déplacer au sein des options

Bouton Gauche (◄) - Permet d'afficher diverses valeurs d'entraînement durant un entraînement et de se déplacer au sein des options

Bouton OK - Permet de commencer un programme, de confirmer des informations ou de reprendre un entraînement en pause

Bouton Droite (►) - Permet d'afficher diverses valeurs d'entraînement durant un entraînement et de se déplacer au sein des options

Bouton Diminuer (▼) - Permet de diminuer une valeur (âge, durée, distance ou calories) ou de se déplacer au sein des options

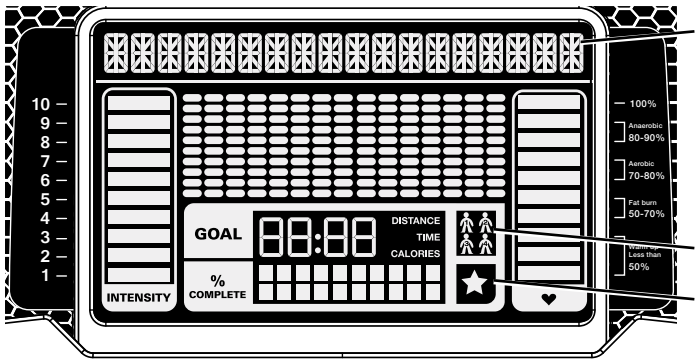
Bouton VENTILATEUR - Permet de contrôler le ventilateur à trois vitesses

Boutons rapides de niveau de résistance - Permettent de passer rapidement des niveaux de résistance au paramétrage durant un entraînement

Indicateurs lumineux de nouvelles étapes atteintes - Les indicateurs s'activent quand un niveau d'objectif est atteint ou qu'un résultat est consulté.

Affichage Nautilus Dual Track™

Données de l'écran supérieur



Ecran du programme

L'écran du programme affiche des informations destinées à l'utilisateur et la zone d'affichage à points indique le profil de la course selon le programme. Chaque colonne du profil affiche un intervalle (segment d'entraînement). Plus la colonne est haute, plus la résistance est élevée. La colonne qui clignote matérialise l'intervalle parcouru.

Ecran de l'intensité

L'écran de l'intensité affiche le niveau de travail en fonction du niveau de résistance.

Ecran de la zone de fréquence cardiaque

L'écran de la zone de fréquence cardiaque affiche la valeur actuelle correspondant à l'utilisateur, dans la portion correspondante. Ces différentes zones peuvent servir de guide afin de cibler une zone d'entraînement en particulier (anaérobie, aérobie, brûlage des graisses).

⚠ Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. La fréquence cardiaque affichée peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.

Remarque : si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, aucune donnée ne s'affiche.

AVERTISSEMENT : pour éviter les interférences avec le récepteur de FC par télémétrie, ne placez pas d'appareils électroniques personnels sur le côté gauche du support médias.

Ecran des objectifs
L'écran des objectifs affiche le type d'objectif sélectionné (distance, durée ou calories), la valeur atteinte et le pourcentage atteint de l'objectif.

Ecran de l'utilisateur
L'écran de l'utilisateur affiche le profil utilisateur sélectionné.

Ecran des nouvelles étapes atteintes
L'écran des nouvelles étapes atteintes s'active quand un objectif d'entraînement est atteint ou qu'une nouvelle étape est atteinte par rapport aux entraînements précédents. La console félicite l'utilisateur et l'informe des nouvelles étapes atteintes, tout en émettant un son festif.

Données de l'écran inférieur

L'écran inférieur affiche les valeurs de l'entraînement. Il peut être paramétré en fonction de chaque utilisateur. Référez-vous pour cela à la section Modification du profil utilisateur de ce manuel.

Vitesse
Le champ SPEED (vitesse) affiche la vitesse de la machine en miles par heure (mph) ou kilomètre par heure (km/h).

Durée
Le champ TIME (durée) affiche la durée totale de l'entraînement, la durée moyenne du profil utilisateur ou la durée de fonctionnement totale de la machine.

Remarque : si un entraînement en démarrage rapide dure plus de 99 minutes et 59 secondes (99:59), les unités du champ TIME (durée) s'affichent alors en heures et en minutes (exemple : 1 heure, 40 minutes).

Distance
Le champ DISTANCE indique la mesure de la distance (en miles ou km) pendant l'entraînement.

Remarque : pour passer aux unités de mesure impériales ou métriques, veuillez vous référer à la section Mode Paramétrage de la console de ce manuel.

Niveau
Le champ LEVEL (niveau) affiche le niveau de résistance de l'entraînement.

Tours par minute
Le champ RPM (tours par minute) affiche le nombre de tours par minute effectués par les pédales.

Fréquence cardiaque (pouls)
Le champ HEART RATE (fréquence cardiaque) affiche le nombre de battements par minute (BPM) capté par le moniteur de fréquence cardiaque. Quand un signal de fréquence cardiaque est reçu par la console, l'icône clignote.

⚠ Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. La fréquence cardiaque affichée peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.

Calories
Le champ Calories affiche une estimation du nombre de calories brûlées durant l'exercice.

Connectivité

Cette machine Nautilus® est équipée de la connectivité Bluetooth® et peut se synchroniser sans fil avec l'appli fitness installée sur les dispositifs pris en charge.

Remarque : pour connaître la liste complète des dispositifs pris en charge, connectez-vous sur www.nautilusconnect.com.

Appli fitness (Nautilus® Trainer)

L'appli ce synchronise avec la machine et permet de suivre les calories brûlées, la durée, la distance, etc. Elle enregistre chaque entraînement, pour que vous puissiez vous y référer rapidement. Elle synchronise automatiquement vos données d'entraînement avec MyFitnessPal® et vous permet d'atteindre vos objectifs sans difficulté. Suivez vos résultats et partagez-les avec vos proches.

1. Téléchargez l'appli fitness Nautilus® Trainer à partir de l'iTunes® App Store.

   Remarque : pour connaître la liste complète des dispositifs pris en charge, connectez-vous sur www.nautilusconnect.com.

2. Suivez les instructions de l'appli à synchroniser sur votre machine.

Un guide d'information et des questions courantes liées à l'appli est disponible sur www.nautilusconnect.com.

Export des résultats d'entraînement vers un lecteur USB

Cette machine Nautilus® est équipée d'un port USB permettant d'exporter vos résultats d'entraînement vers un lecteur USB. Vous pouvez ensuite connecter ce dernier à un ordinateur et télécharger le fichier vers votre compte Nautilus Connect™.

Pour exporter les statistiques de suivi des objectifs d'un profil utilisateur :

1. A partir de l'écran du mode Actif, appuyez sur le bouton Utilisateur pour sélectionner un profil utilisateur.
2. Appuyez sur le bouton GOAL TRACK (suivi des objectifs). La console affiche les valeurs LAST WORKOUT (dernier entraînement) et active l'indicateur lumineux des nouvelles étapes atteintes correspondant.
3. Appuyez sur le bouton Diminuer (▼) pour consulter les statistiques CLEAR WORKOUT DATA -OK? (effacer les données d'entraînement - OK ?).
4. Appuyez sur le bouton Diminuer (▼) pour consulter les statistiques SAVE TO USB DEVICE - OK (enregistrer sur la clé USB. OK ?). Appuyez sur OK. L'invite ARE YOU SURE? - NO (êtes-vous sûr ? Non) s'affiche. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) pour afficher Oui et appuyez sur OK. La console affiche l'invite INSERT USB (insérer USB). Insérez une clé USB dans le port USB. La console enregistre les statistiques sur la clé USB.

   La console affiche alors SAVING (sauvegarde), puis REMOVE FLASH DRIVE (ôtez la clé USB).

   Remarque : appuyez sur le bouton PAUSE/END (pause/arrêt) pour sortir de l'invite SAVING (sauvegarde).
5. Appuyez sur GOAL TRACK (suivi des objectifs) pour revenir à l'écran Actif.

Suivi des résultats sur www.nautilusconnect.com

Grâce à Nautilus Connect™, suivez votre progression dans le temps et partagez vos données avec MyFitnessPal®. Passez en revue vos entraînements et vos résultats à votre convenance et dans le lieu de votre choix. Nautilus Connect™ permet de sélectionner une valeur d'entraînement et de l'afficher sous forme de graphe hebdomadaire, mensuel ou annuel à des fins de comparaison.

Si vous utilisez un dispositif Bluetooth® pour importer vos résultats d'entraînement vers Nautilus Connect™ :

1. Connectez-vous à Nautilus Connect™ pour synchroniser instantanément vos données d'entraînement. Une fois votre compte créé, vos entraînements sont immédiatement téléchargés vers Nautilus Connect™ après chaque session via votre dispositif Bluetooth®.
2. Pour synchroniser vos données avec MyFitnessPal®, sélectionnez l'option Menu dans le coin supérieur gauche de la page Web, puis choisissez Sync to MyFitnessPal® (synchroniser vers MyFitnessPal®).

Remarque : Nautilus Connect™ synchronise alors automatiquement vos entraînements avec MyFitnessPal® après la synchronisation initiale.

Si vous utilisez un dispositif USB pour importer vos résultats d'entraînement vers Nautilus Connect™ :

1. Insérez le lecteur USB contenant vos données dans un dispositif connecté à Internet.
2. Connectez-vous à Nautilus Connect™.
3. Cliquez sur le bouton Upload (télécharger) du site Web.
4. Dans la fenêtre Upload File (télécharger le fichier), recherchez votre lecteur USB. Sélectionnez le fichier de données d'entraînement, puis cliquez sur le bouton Upload (télécharger). Vos données d'entraînement sont alors téléchargées sur votre compte.
5. Pour synchroniser vos données avec MyFitnessPal®, sélectionnez l'option Menu dans le coin supérieur gauche de la page Web, puis choisissez Sync to MyFitnessPal® (synchroniser vers MyFitnessPal®).

   Remarque : Nautilus Connect™ synchronise alors automatiquement vos entraînements avec MyFitnessPal® après la synchronisation initiale.

Vous trouverez un guide de l'utilisateur Nautilus Connect™ sur le site www.nautilusconnect.com.

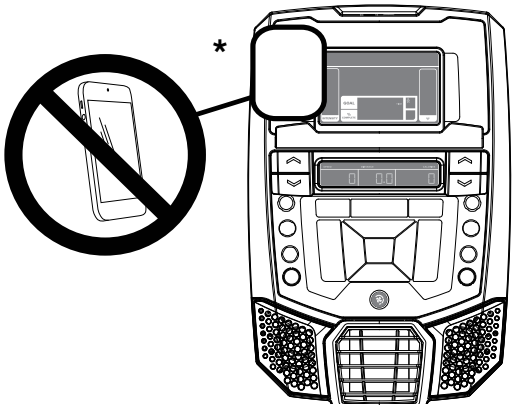
Contrôle à distance de la fréquence cardiaque

Le contrôle de la fréquence cardiaque est l'une des meilleures procédures de contrôle de l'intensité de l'exercice. Des capteurs de fréquence cardiaque sont installés de manière à transmettre à la console les signaux correspondant à votre fréquence cardiaque. La console peut également lire les signaux de fréquence cardiaque par télémétrie, à partir de l'émetteur de la sangle thoracique de mesure de fréquence cardiaque qui fonctionne dans une plage située entre 4,5 kHz et 5,5 kHz.

Remarque : il doit s'agir d'une sangle thoracique avec émetteur non codé de Polar Electro ou d'un modèle compatible POLAR®. (Les sangles avec émetteur POLAR® codé, telles que POLAR ® OwnCode® ne fonctionnent pas sur cette machine.)

⚠ Si vous portez un pacemaker ou d'autres dispositifs électroniques implantés, veuillez consulter un médecin avant d'utiliser une ceinture thoracique ou un moniteur de fréquence cardiaque télémétrique.

AVERTISSEMENT : pour éviter les interférences avec le récepteur de FC par télémétrie, ne placez pas d'appareils électroniques personnels sur le côté gauche du support médias.



Capteurs de fréquence cardiaque par contact

Les capteurs de fréquence cardiaque par contact transmettent à la console les signaux correspondant à votre fréquence cardiaque. Il s'agit des parties en acier inoxydable situées sur les poignées. Pour les activer, placez les mains confortablement dessus. Vos mains doivent être en contact avec le haut et le bas des capteurs à la fois. Tenez les poignées fermement, sans toutefois les serrer. Vos deux mains doivent être en contact avec les capteurs pour que la console puisse détecter votre pouls. Quand la console détecte quatre signaux de battements stables, votre fréquence cardiaque s'affiche.

Une fois que la console a détecté votre fréquence cardiaque, ne bougez pas les mains des capteurs pendant 10 ou 15 secondes. La console valide alors votre fréquence cardiaque. Les facteurs influençant la capacité des capteurs à détecter la fréquence cardiaque sont les suivants :

- Les mouvements des muscles de la partie supérieure du corps (y compris des bras) produisent un signal électrique (artéfact musculaire) interférant avec la détection de la fréquence cardiaque. Le mouvement, même léger, des mains sur les capteurs peut également produire des interférences.
- Les callosités et les crèmes constituent une couche isolante qui inhibe la force du signal.

- En outre, les signaux générés par certaines personnes ne sont pas assez forts pour être détectés par les capteurs.
- La proximité d'autres machines électroniques peut aussi générer des interférences.

Si le signal de votre fréquence cardiaque semble erratique après sa validation, essuyez-vous les mains et le capteur, puis réessayez.

Calcul de la fréquence cardiaque

La fréquence cardiaque maximale diminue généralement avec l'âge, d'environ 220 pulsations par minute (BPM) dans l'enfance à 160 pulsations/minute à 60 ans. Cette diminution est quasiment linéaire, avec une diminution d'environ une pulsation/minute chaque année. On ne dispose d'aucune indication fiable selon laquelle l'entraînement influe sur la diminution de la fréquence cardiaque maximale. Des individus ayant le même âge peuvent avoir des fréquences cardiaques maximales différentes. La détermination de cette valeur est plus précise avec un test d'effort plutôt qu'avec une formule en fonction de l'âge.

La fréquence cardiaque au repos est influencée par l'entraînement en endurance. L'adulte moyen a une fréquence cardiaque au repos d'environ 72 BPM alors que les coureurs très entraînés peuvent descendre à 40 BPM ou moins.

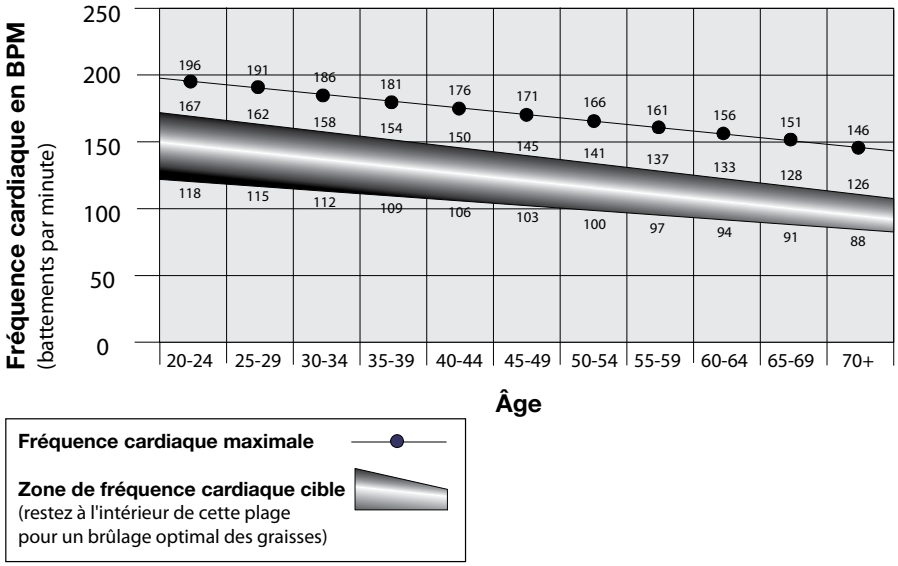
Le tableau des fréquences cardiaques donne une estimation de la zone de fréquence cardiaque efficace pour brûler des graisses et améliorer votre système cardiovasculaire. Votre condition physique varie. Par conséquent, votre propre zone de fréquence cardiaque pourra être inférieure ou supérieure de plusieurs battements à ce qui est indiqué.

La meilleure manière de brûler des graisses pendant l'entraînement est de commencer à une allure lente puis d'augmenter progressivement l'intensité jusqu'à atteindre une fréquence cardiaque se situant entre 50 et 70% de votre fréquence cardiaque maximale. Continuez à cette allure, en maintenant votre fréquence cardiaque dans la zone cible pendant plus de 20 minutes. Vous brûlerez d'autant plus de graisse que vous resterez plus longtemps dans la fréquence cardiaque cible.

Ce graphique constitue un guide succinct qui indique une fréquence cardiaque cible en fonction de l'âge. Comme indiqué plus haut, votre fréquence cible optimale peut être plus élevée ou plus basse. Consultez un médecin pour déterminer votre zone de fréquence cardiaque cible personnelle.

Remarque : comme pour tout programme de fitness, vous devez soigneusement évaluer si vous pouvez augmenter votre intensité ou votre endurance.

FREQUENCE CARDIAQUE CIBLE PERMETTANT DE BRULER DES GRAISSES



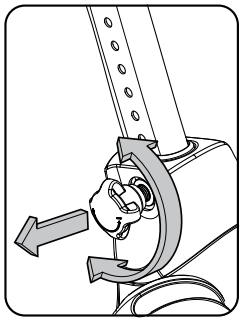
Quels vêtements porter ?
Portez des chaussures de sport à semelles en caoutchouc. Portez des vêtements appropriés à l'entraînement, qui vous permettent de vous mouvoir librement.

A quelle fréquence s'entraîner ?

⚠ Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée sur la console peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.

- 30 minutes à raison de 3 fois par semaine.
- Planifiez vos entraînements à l'avance et essayez de vous tenir à votre emploi du temps.

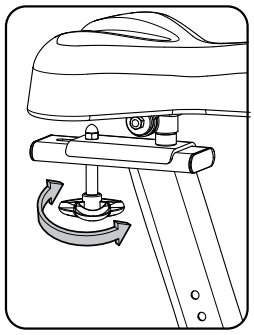
Réglage du siège
Ajustez correctement le siège afin d'optimiser votre entraînement et votre confort, tout en minimisant les risques de blessure.



1. Placez l'avant du pied sur la pédale la plus avant. Le genou doit être légèrement plié.
2. Si la jambe est trop tendue ou que votre pied ne touche pas la pédale, abaissez la selle. Si le genou est trop plié, remontez la selle.

⚠ Descendez du vélo avant d'ajuster le siège.

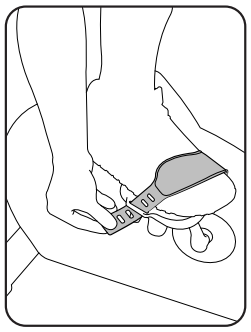
Pour cela, desserrez la molette d'ajustement sur le tube de selle. Ajustez la selle à la hauteur de votre choix. Relâchez la molette, de sorte que la broche s'enclenche dans l'un des orifices du tube. Vérifiez qu'elle est bien engagée, puis resserrez la molette.



⚠ Ne réglez pas le tube de selle au-dessus de la marque STOP indiquée sur le tube.

Pour rapprocher ou éloigner la selle de la console, desserrez la molette d'ajustement de la glissière de selle. Faites glisser la selle à la position souhaitée puis resserrez la molette.

Position du pied/Réglage de la bride
Les pédales munies de sangles permettent de sécuriser le mouvement des pieds.



1. Posez l'avant du pied sur chacune des pédales.
2. Faites tourner les pédales jusqu'à ce que vous puissiez en atteindre une.
3. Attachez la sangle sur la chaussure.
4. Recommencez avec l'autre pied.

Pointez les orteils et les genoux vers l'avant afin d'obtenir une efficacité de pédalage maximale. Les brides peuvent être laissées en position pour les séances d'entraînement suivantes.

Mode Actif/Inactif
La console passe en mode Actif/Inactif si elle est branchée à une source d'alimentation et que vous appuyez sur l'un de ses boutons ou si elle reçoit un signal du capteur RPM lorsque vous pédalez.

Mode Veille automatique
Si la console ne reçoit pas de commande au bout de 5 minutes environ, elle passe automatiquement en veille. L'écran LCD est éteint en mode Veille.

Remarque : la console n'est pas pourvue de bouton On/Off.

Paramétrage initial
Durant le paramétrage initial, vous êtes invité à régler la date, l'heure et vos unités préférées.

1. Date : Appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer pour ajuster la valeur active (qui clignote). Appuyez sur les boutons Droite/Gauche pour choisir un autre segment correspondant à la valeur active (mois/jour/année).
2. Appuyez sur OK pour valider.

3. Durée : Appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer pour ajuster la valeur active (qui clignote). Appuyez sur les boutons Droite/Gauche pour choisir un autre segment correspondant à la valeur active (heure/minute/AM ou PM).
4. Appuyez sur OK pour valider.
5. Unités de mesure : Appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer pour passer des miles (système impérial) aux kilomètres (système métrique).
6. Appuyez sur OK pour valider. La console revient à l'écran du mode Actif/Inactif.

Remarque : pour ajuster ces sélections, consultez la section Mode Paramétrage de la console.

Programme Quick Start (démarrage rapide) manuel

Le programme Quick Start (démarrage rapide) manuel permet de commencer un entraînement sans devoir saisir aucune information.

Durant un entraînement manuel, chaque colonne matérialise une période de 2 minutes. La colonne active avance ainsi toutes les deux minutes. Si l'entraînement dure plus de 30 minutes, la colonne active se fixe sur la dernière colonne de droite et fait défiler les colonnes précédentes hors champ.

1. Asseyez-vous.
2. Appuyez sur le bouton Utilisateur pour sélectionner le profil utilisateur de votre choix. Si aucun profil utilisateur n'est paramétré, sélectionnez-en un qui ne contienne pas de données personnalisées (valeurs par défaut seulement).
3. Appuyez sur le bouton QUICK START (démarrage rapide) pour lancer le programme manuel.
4. Pour modifier le niveau de résistance, appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer. L'intervalle actif et les suivants sont paramétrés en fonction du nouveau niveau. Le niveau de résistance manuel par défaut est 4. Le temps est comptabilisé à partir de 0:00.

   Remarque : si un entraînement manuel dure plus de 99 minutes et 59 secondes (99:59), les unités du champ TIME (durée) s'affichent alors en heures et en minutes (exemple : 1 heure, 40 minutes).

5. Quand vous avez terminé, arrêtez de pédaler et appuyez sur le bouton PAUSE/END (pause/arrêt) pour mettre l'entraînement en pause. Appuyez une nouvelle fois sur PAUSE/END (pause/arrêt) pour mettre fin à l'entraînement.

   Remarque : les résultats de l'entraînement sont enregistrés dans le profil utilisateur actif.

Profils utilisateur

La console permet d'enregistrer et utiliser 4 profils utilisateur. Ces derniers enregistrent automatiquement le résultat de chaque entraînement et permettent de consulter les données correspondantes.

Le profil utilisateur enregistre les données suivantes :

- Nom—jusqu'à 10 caractères
- Age
- Poids
- Taille
- Sexe
- Valeurs d'entraînement préférées

Sélection d'un profil utilisateur

Chaque entraînement est sauvegardé dans un profil utilisateur. Veillez à sélectionner le bon profil avant de commencer à vous entraîner. Le dernier utilisateur s'étant entraîné est l'utilisateur par défaut.

Les profils utilisateur ont des valeurs par défaut jusqu'à ce qu'ils soient personnalisés. Assurez-vous d'inclure des valeurs de calories et de fréquences cardiaques précises dans le profil utilisateur à personnaliser.

A partir de l'écran du mode Actif, appuyez sur le bouton Utilisateur pour sélectionner un profil utilisateur. La console affiche le nom et l'icône du profil utilisateur.

Modification du profil utilisateur

1. A partir de l'écran du mode Actif, appuyez sur le bouton Utilisateur pour sélectionner un profil utilisateur.
2. Appuyez sur OK pour effectuer la sélection.
3. L'écran de la console affiche l'invite EDIT (modifier) et le nom du profil utilisateur actif. Appuyez sur OK pour lancer l'option Modifier le profil utilisateur.

   Pour sortir de l'option Modifier le profil utilisateur, appuyez sur le bouton PAUSE/END (pause/arrêt). La console retourne à l'écran du mode Actif.
4. L'écran de la console affiche l'invite NAME (nom) et le nom du profil utilisateur actif.

   Remarque : avant la première modification, le champ de nom est vide. Le nom des profils utilisateur est limité à 10 caractères.

   Le segment actif clignote. A l'aide des boutons Augmenter/Diminuer, déplacez-vous parmi les lettres de l'alphabet. L'espace se trouve entre le A et le Z. Paramétrez chaque segment à l'aide des boutons Gauche (◄) ou Droite (►) permettant de passer d'un segment à l'autre.

   Appuyez sur OK pour valider le nom affiché.
5. Pour modifier les autres données utilisateur (EDIT AGE-modifier l'âge, EDIT WEIGHT-modifier le poids, EDIT HEIGHT-modifier la taille, EDIT GENDER-modifier le sexe), aidez-vous des boutons Augmenter/Diminuer pour effectuer les réglages, puis validez chaque entrée en appuyant sur OK.
6. L'écran de la console affiche l'invite SCAN (analyse). Cette option contrôle l'affichage des valeurs durant l'entraînement. Paramètre OFF : l'utilisateur doit appuyer sur les boutons DROITE (►) ou GAUCHE (◄) pour afficher les diverses valeurs d'entraînement. Paramètre ON : la console affiche automatiquement les diverses valeurs d'entraînement toutes les 6 secondes.

   Le paramètre par défaut est OFF.

   Appuyez sur OK pour définir le type d'affichage des valeurs d'entraînement.
7. L'écran de la console affiche l'invite WIRELESS HR (FC sans fil). Si vous avez réglé les hauts-parleurs de la console à leur plus haut niveau sonore et/ou si vous utilisez un appareil électronique personnel plus volumineux, la fréquence cardiaque peut subir des interférences. Cette option permet au récepteur de fréquence cardiaque par télémétrie de se réactiver en bloquant les interférences.

   L'écran supérieur affiche le paramètre de valeur active : ON ou OFF. Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour modifier la valeur.

   Le paramètre par défaut est ON.

   Appuyez sur le bouton OK pour paramétrer le récepteur de fréquence cardiaque par télémétrie sur Actif.
8. L'écran de la console affiche l'invite EDIT LOWER DISPLAY (modifier l'écran inférieur). Cette option permet de personnaliser les valeurs d'entraînement affichées durant un entraînement.

   L'écran inférieur affiche toutes les valeurs d'entraînement. La valeur active clignote. L'écran supérieur affiche le paramètre de valeur active : ON ou OFF. Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour masquer la valeur d'entraînement active, puis appuyez sur les boutons Gauche (◄) ou Droite (►) pour changer la valeur.

   Remarque : pour afficher une valeur d'entraînement masquée, recommencez la procédure et choisissez la valeur ON sur l'écran supérieur.

   Une fois l'écran inférieur paramétré, appuyez sur OK.

9. La console retourne à l'écran du mode Actif avec l'utilisateur sélectionné.

Réinitialisation d'un profil utilisateur

1. A partir de l'écran du mode Actif, appuyez sur le bouton Utilisateur pour sélectionner un profil utilisateur.
2. Appuyez sur OK pour effectuer la sélection.
3. L'écran de la console affiche l'invite EDIT (modifier) et le nom du profil utilisateur actif. Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour modifier l'invite.

   Remarque : Pour sortir de l'option Modifier le profil utilisateur, appuyez sur le bouton PAUSE/END (pause/arrêt). La console retourne à l'écran du mode Actif.
4. L'écran de la console affiche l'invite RESET (réinitialiser) et le nom du profil utilisateur actif. Appuyez sur OK pour lancer l'option Réinitialiser le profil.
5. La console confirme à présent la requête de réinitialisation du profil utilisateur (par défaut, la sélection est Non). Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour modifier l'invite.
6. Appuyez sur OK pour faire votre choix.
7. La console affiche l'écran du mode Actif.

Changement du niveau de résistance

Appuyez sur les boutons d'augmentation (▲) ou de diminution de la résistance (▼) pour modifier le niveau de résistance à tout moment durant un programme d'entraînement. Pour modifier rapidement le niveau de résistance, appuyez sur le bouton rapide de niveau de résistance de votre choix. La console ajuste le niveau de résistance sélectionné.

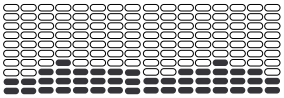
Programmes Profil

Ces programmes permettent d'automatiser les divers niveaux de résistance et d'entraînement. Les programmes Profil sont organisés en catégories (Fun Rides, Mountains et Challenges).

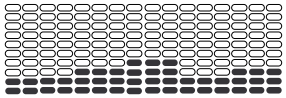
Remarque : l'utilisateur peut consulter l'ensemble des catégories et les développer pour voir le contenu de chacune.

FUN RIDES

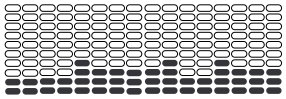
Rolling Hills



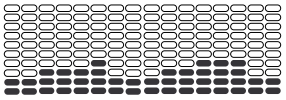
Ride in the Park



Easy Tour

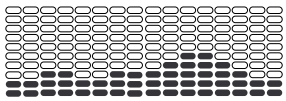


Stream Crossing

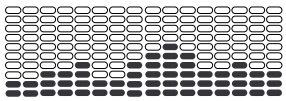


MOUNTAINS

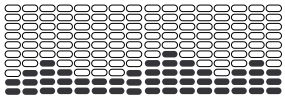
Pike's Peak



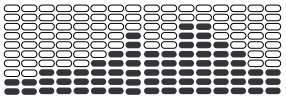
Mount Hood



Pyramids

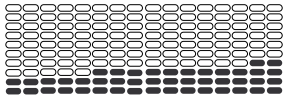


Summit Pass

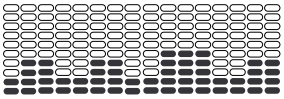


CHALLENGES

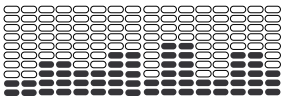
Uphill Finish



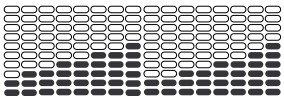
Cross-Training



Interval



Stairs



Profil et objectifs

La console permet de sélectionner le programme Profil et le type d'objectif de votre entraînement (distance, durée ou calories) et de paramétrer la valeur d'objectif.

1. Asseyez-vous.
2. Appuyez sur le bouton Utilisateur pour sélectionner le profil utilisateur de votre choix.
3. Appuyez sur le bouton Programs (programmes).
4. Appuyez sur les boutons Gauche (◄) ou Droite (►) pour sélectionner une catégorie d'entraînement.
5. Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour sélectionner un entraînement par profil, puis appuyez sur OK.
6. Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour sélectionner un type d'objectif (distance, durée ou calories), puis appuyez sur OK.
7. A l'aide des boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼), ajustez la valeur d'entraînement.
8. Appuyez sur OK pour commencer l'entraînement en fonction de votre objectif. La valeur GOAL (objectif) compte à rebours à mesure que la valeur du pourcentage effectuée augmente.

   Remarque : durant un entraînement en objectif Calories, chaque colonne correspond à une période de 2 minutes. La colonne active avance ainsi toutes les deux minutes. Si l'entraînement dure plus de 30 minutes, la colonne active se fixe sur la dernière colonne de droite et fait défiler les colonnes précédentes hors champ.

Programme Test de fitness

Le test de fitness évalue la progression de votre condition physique en mesurant l'évolution des watts produits à une certaine fréquence cardiaque. A mesure que vous progressez, votre puissance augmente pour la même fréquence cardiaque donnée.

Remarque : pour fonctionner correctement, la console doit pouvoir lire les informations de fréquence cardiaque provenant des capteurs ou du moniteur de fréquence cardiaque.

Le programme Test de fitness se lance depuis la catégorie FEEDBACK (suivi). Vous êtes tout d'abord invité à sélectionner un niveau de condition physique—Débutant (BEG-Beginner) ou avancé (ADV-Advanced). La console utilise les valeurs d'âge et de poids du profil utilisateur sélectionné afin de calculer le Fitness Score.

Commencez votre entraînement tout en tenant les capteurs de fréquence cardiaque. Quand le test démarre, l'intensité augmente légèrement. Plus l'entraînement devient difficile, plus la fréquence cardiaque augmente. L'intensité augmente automatiquement jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne la zone de test. Cette zone, calculée de manière individuelle, correspondant à 75% environ de la fréquence cardiaque maximale du profil utilisateur. Une fois la zone de test atteinte, la machine stabilise l'intensité pendant 3 minutes, pour que vous puissiez atteindre une condition stable, durant laquelle votre fréquence cardiaque se stabilise. A la fin des 3 minutes, la console mesure votre fréquence cardiaque et la puissance. Ces données, ainsi que votre âge et votre poids, sont compilées pour déterminer votre Fitness Score.

Remarque : votre Fitness Score ne peut être comparé qu'à vos scores précédents et non à ceux d'autres profils utilisateur.

Vous pourrez ainsi suivre vos progrès.

Programme Test de récupération

Le programme Test de récupération indique à quelle vitesse votre cœur récupère d'un exercice. Une récupération rapide est un indice de bonne condition physique.

Remarque : pour fonctionner correctement, la console doit pouvoir lire les informations de fréquence cardiaque provenant des capteurs ou du moniteur de fréquence cardiaque.

Lorsque votre fréquence cardiaque est élevée, sélectionnez le programme Test de récupération. La console affiche STOP EXERCISING (arrêtez l'entraînement) puis effectue un décompte du temps jusqu'à 00:00. Restez immobile tout en conservant les mains sur les capteurs. Au bout de 5 secondes, la console affiche RELAX (Relaxez-vous), puis continue le décompte jusqu'à 00:00. L'écran indique aussi votre fréquence cardiaque. Laissez bien les mains sur les capteurs tout au long du test si vous n'êtes pas équipé d'une ceinture thoracique.

La console continue d'afficher le message RELAX (relaxez-vous), ainsi que votre fréquence cardiaque jusqu'à ce que le décompte soit terminé, puis calcule votre score de récupération.

Recovery Score = Votre fréquence cardiaque à 1:00 (soit au début du test) moins votre fréquence cardiaque à 00:00 (soit à la fin du test).

Plus votre score de récupération est élevé, plus votre fréquence cardiaque diminue rapidement, signe d'une bonne condition physique. Vous pourrez ainsi constater vos progrès en enregistrant régulièrement vos scores de récupération.

Lorsque vous sélectionnez le programme Test de récupération et qu'aucune fréquence cardiaque ne s'affiche, la console indique NEED HEART RATE (fréquence cardiaque nécessaire). Ce message s'affiche pendant 5 secondes. Si aucun signal n'est détecté, le programme se termine.

Astuce : pour des résultats plus pertinents, essayez de stabiliser votre fréquence cardiaque pendant 3 minutes avant de lancer le programme Test de récupération. Le test de récupération fonctionne mieux en programme Manuel, qui permet un contrôle du niveau de résistance.

Programmes d'entraînement Heart Rate Control (HRC) (contrôle de la fréquence cardiaque)

Les programmes Heart Rate Control (HRC) (contrôle de la fréquence cardiaque) vous permettent de paramétrer un objectif de fréquence cardiaque de votre entraînement. Le programme contrôle votre fréquence cardiaque exprimée en battements par minute (BPM) à partir des capteurs de fréquence cardiaque situés sur la machine ou à partir d'une ceinture pectorale de mesure de fréquence cardiaque. Il ajuste l'entraînement de sorte que votre fréquence cardiaque reste dans la zone sélectionnée.

Remarque : pour fonctionner correctement, la console doit pouvoir lire les informations de fréquence cardiaque provenant des capteurs ou du moniteur de fréquence cardiaque destinées au programme HRC (contrôle de la fréquence cardiaque).

Les programmes Target Heart Rate (fréquence cardiaque cible) utilisent l'âge et d'autres informations utilisateur pour paramétrer les valeurs de la zone de fréquence cardiaque de l'entraînement. L'écran de la console affiche ensuite des invites permettant le paramétrage de l'entraînement :

1. Sélectionnez le niveau d'entraînement de contrôle de la fréquence cardiaque : BEGINNER (BEG-Beginner) ou ADVANCED (ADV-Advanced), puis appuyez sur OK.
2. Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour sélectionner le pourcentage de la fréquence cardiaque maximale : 50–60%, 60–70%, 70–80%, 80–90%.

⚠ Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée sur la console peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.

3. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour sélectionner le type d'objectif, puis appuyez sur OK.

4. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour définir la valeur d'objectif de l'entraînement.

   Remarque : laissez votre fréquence cardiaque atteindre la zone souhaitée lorsque vous définissez l'objectif.

5. Appuyez sur OK pour commencer l'entraînement.

Il est possible de définir une zone de fréquence cardiaque au lieu d'une valeur en sélectionnant le programme HEART RATE CONTROL - USER (contrôle de la fréquence cardiaque - utilisateur). Dans ce cas, la console ajuste l'entraînement de sorte que l'utilisateur reste dans la même zone de fréquence cardiaque.

1. Sélectionnez HEART RATE CONTROL - USER (contrôle de la fréquence cardiaque - utilisateur), puis cliquez sur OK.
2. Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour paramétrer la valeur de fréquence cardiaque de l'entraînement, puis appuyez sur OK. La console affiche la zone de fréquence cardiaque (en %) sur la gauche, ainsi que la plage de l'utilisateur sur la droite de l'écran.

⚠ Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée sur la console peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.

3. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour sélectionner le type d'objectif, puis appuyez sur OK.
4. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour définir la valeur d'objectif de l'entraînement.
5. Appuyez sur OK pour commencer l'entraînement.

Changement de programme durant l'entraînement

La console permet de lancer un autre programme au cours d'un entraînement.

1. A partir d'un entraînement actif, appuyez sur PROGRAMS (programmes).
2. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour sélectionner le programme d'entraînement, puis appuyez sur OK.
3. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour sélectionner le type d'objectif, puis appuyez sur OK.
4. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour définir la valeur d'objectif de l'entraînement.
5. Appuyez sur OK pour arrêter l'entraînement en cours et en commencer un autre.

Les valeurs d'entraînement précédentes sont sauvegardées dans le profil utilisateur.

Pause ou arrêt

La console se met en mode Pause si l'utilisateur arrête de pédaler et appuie sur PAUSE/END (pause/arrêt) durant un entraînement, ou encore si aucun signal RPM n'est détecté pendant 5 secondes (l'utilisateur ne pédale pas). La console fait défiler une série de messages toutes les 4 secondes :

- WORKOUT PAUSED (exercice en pause)
- PEDAL TO CONTINUE (pédalez pour continuer) - vélo / STRIDE TO CONTINUE (actionnez les pédales pour continuer) - elliptique
- PUSH END TO STOP (appuyez sur END [arrêt] pour arrêter)

Durant un entraînement en pause, les boutons Augmenter/Diminuer permettent de faire défiler manuellement les canaux de résultats.

1. Arrêtez de pédaler et appuyez sur le bouton PAUSE/END (pause/arrêt) pour mettre en pause votre entraînement.
2. Pour continuer votre entraînement, appuyez sur OK ou commencez à pédaler.

   Pour arrêter l'entraînement, appuyez sur le bouton PAUSE/END (pause/arrêt). La console passe en mode Results/Cool Down (résultats/récupération).

Mode Results/Cool Down (résultats/récupération)

Après l'entraînement, l'écran GOAL (objectif) affiche 03:00 et commence le compte à rebours. Durant la période de récupération, la console affiche les résultats de l'entraînement. Tous les entraînements, excepté le programme Quick Start (démarrage rapide) disposent d'une période de 3 minutes de récupération.

L'écran LCD affiche les valeurs d'entraînement en cours sous forme de trois canaux :

a.) TIME (total) [durée totale], DISTANCE (total) [distance totale] et CALORIES (total) [calories totales]

b.) SPEED (average) [vitesse moyenne], RPM (average) [tour par minute moyens] et HEART RATE (average) [fréquence cardiaque moyenne]

c.) TIME (average) [durée moyenne], LEVEL (average) [niveau moyen] et CALORIES (average) [calories moyennes].

Appuyez sur les boutons Gauche (◄) ou Droite (►) pour vous déplacer d'un canal à l'autre.

Durant la période de récupération, le niveau de résistance s'ajuste à un tiers du niveau moyen de l'entraînement. Le niveau de résistance de récupération s'ajuste à l'aide des boutons Augmenter/Diminuer la résistance, bien que la console n'affiche pas la valeur.

Appuyez sur PAUSE/END (pause/arrêt) pour arrêter la période Résultats/Récupération et revenir au mode Actif. Si aucun signal RPM ou de fréquence cardiaque n'est détecté, la console passe automatiquement en mode Veille.

Statistiques du suivi des objectifs (et des nouvelles étapes atteintes)

Les statistiques de chaque entraînement sont enregistrées dans le profil utilisateur correspondant.

La console Nautilus Dual Track™ affiche les statistiques du suivi des objectifs sur l'écran inférieur sous forme de trois canaux :

a.) TIME (total) [durée totale], DISTANCE (total) [distance totale] et CALORIES (total) [calories totales]

b.) SPEED (average) [vitesse moyenne], RPM (average) [tour par minute moyens] et HEART RATE (average) [fréquence cardiaque moyenne]

c.) TIME (average) [durée moyenne], DISTANCE (average) [distance moyenne] ou LEVEL (average) [niveau moyen] *****, et CALORIES (average) [calories moyennes]

***** Si les statistiques de suivi des objectifs concernent un entraînement unique, la valeur LEVEL (average) [niveau moyen] s'affiche. Si les statistiques de suivi des objectifs combinent plusieurs entraînements, la valeur DISTANCE (average) [distance moyenne] s'affiche.

Pour afficher les statistiques de suivi des objectifs d'un profil utilisateur :

1. A partir de l'écran du mode Actif, appuyez sur le bouton Utilisateur pour sélectionner un profil utilisateur.
2. Appuyez sur le bouton GOAL TRACK (suivi des objectifs). La console affiche les valeurs LAST WORKOUT (dernier entraînement) et active l'indicateur lumineux des nouvelles étapes atteintes correspondant.

   Remarque : les statistiques de suivi des objectifs peuvent être consultées même durant l'entraînement. Appuyez sur GOAL TRACK (suivi des objectifs) afin d'afficher les valeurs LAST WORKOUT (dernier entraînement). Les valeurs de l'entraînement en cours sont masquées, à l'exception de la valeur GOAL (objectif). Appuyez de nouveau sur GOAL TRACK (suivi des objectifs) pour revenir à l'écran Actif.
3. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) pour consulter les statistiques de suivi des objectifs suivantes, LAST 7 DAYS (7 derniers jours). La console affiche les calories brûlées sur l'écran (50 calories par segment) durant les 7 derniers jours, avec les totaux des valeurs d'entraînement. Appuyez sur les boutons Gauche (◄) ou Droite (►) pour vous déplacer d'un canal à l'autre.
4. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) pour consulter les statistiques LAST 30 DAYS (30 derniers jours). La console affiche les valeurs totales des 30 derniers jours. Appuyez sur les boutons Gauche (◄) ou Droite (►) pour vous déplacer d'un canal à l'autre.
5. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) pour consulter les statistiques LONGEST WORKOUT (entraînement le plus long). La console affiche les valeurs d'entraînement avec notamment la durée. Appuyez sur les boutons Gauche (◄) ou Droite (►) pour vous déplacer d'un canal à l'autre.

6. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) pour consulter les statistiques CALORIE RECORD (record de calories). La console affiche les valeurs d'entraînement avec notamment les calories. Appuyez sur les boutons Gauche (◄) ou Droite (►) pour vous déplacer d'un canal à l'autre.
7. Appuyez sur le bouton Diminuer (▲) pour afficher la valeur BMI (Body Mass Index) [indice de masse corporelle]. La console affiche la valeur BMI (indice de masse corporelle) dans les paramètres utilisateur. Vérifiez les huit valeurs de votre profil utilisateur, ainsi que la valeur de poids.

L'IMC (indice de masse corporelle) permet de déterminer le taux de graisse corporelle et les risques potentiels pour la santé. Le tableau ci-après répertorie la classification des IMC :

Insuffisance pondérale	Inférieur à 18.5
Normal	18.5 – 24.9
Surpoids	25.0 – 29.9
Obésité	Supérieur à 30.0

Remarque : le programme peut surestimer le taux de graisse dans le corps des athlètes et autres personnes très musclées. Il peut en outre sous-estimer ce taux chez les personnes âgées et celles qui ont perdu de la masse musculaire.

⚠ Contactez votre médecin pour plus d'informations sur l'IMC et le poids appropriés pour vous. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives.

8. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) pour consulter les statistiques SAVE TO USB DEVICE - OK (enregistrer sur la clé USB. OK ?). Appuyez sur OK L'invite ARE YOU SURE? - NO (êtes-vous sûr ? Non) s'affiche. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) pour afficher Oui et appuyez sur OK. La console affiche l'invite INSERT USB (insérer USB). Insérez une clé USB dans le port USB. La console enregistre les statistiques sur la clé USB.

   La console affiche alors SAVING (sauvegarde), puis REMOVE FLASH DRIVE (ôtez la clé USB).

   Remarque : appuyez sur le bouton PAUSE/END (pause/arrêt) pour sortir de l'invite SAVING (sauvegarde).
9. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) pour consulter les statistiques CLEAR WORKOUT DATA -OK? (effacer les données d'entraînement - OK ?). Appuyez sur OK. L'invite ARE YOU SURE? - NO (êtes-vous sûr ? Non) s'affiche. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) pour afficher l'invite ARE YOU SURE? - YES (êtes-vous sûr ? Oui), puis appuyez sur OK. Les entraînements utilisateur ont été réinitialisés.
10. Appuyez sur GOAL TRACK (suivi des objectifs) pour revenir à l'écran Actif.

Quand un utilisateur s'entraîne plus longtemps que son entraînement le plus long (LONGEST WORKOUT) ou qu'il brûle plus de calories que son record de calories (CALORIE RECORD), la console émet un son festif l'informant des nouvelles étapes qu'il a atteintes. L'indicateur lumineux des nouvelles étapes atteintes s'active.

MODE PARAMETRAGE DE LA CONSOLE

Le mode Paramétrage de la console permet d'entrer la date et l'heure, ainsi que les unités de mesure (impériales ou métriques), de contrôler les paramètres de son (on/off), ou encore de consulter les statistiques d'entretien (journal d'erreur et heures de fonctionnement – pour les techniciens de service).

1. Maintenez enfoncé le bouton PAUSE/END (pause/arrêt) et le bouton Droite pendant 3 secondes en mode Actif pour entrer dans le mode Paramétrage de la console.

   Remarque : appuyez sur PAUSE/END (pause/arrêt) pour sortir du mode Paramétrage de la console et revenir à l'écran du mode Actif.

2. L'écran de la console affiche la date avec le paramétrage actif. Pour le modifier, appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer pour ajuster la valeur active (qui clignote). Appuyez sur les boutons Droite/Gauche pour choisir un autre segment correspondant à la valeur active (mois/jour/année).
3. Appuyez sur OK pour valider.
4. L'écran de la console affiche l'heure avec le paramétrage actif. Appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer pour ajuster la valeur active (qui clignote). Appuyez sur les boutons Droite/Gauche pour choisir un autre segment correspondant à la valeur active (heure/minute/AM ou PM).
5. Appuyez sur OK pour valider.
6. L'écran de la console affiche les unités avec le paramétrage actif. Pour le modifier, appuyez sur OK pour lancer l'option des unités. Appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer pour passer des miles (système impérial) aux kilomètres (système métrique).

   Remarque : si les unités sont modifiées quand les statistiques utilisateur contiennent des données, les statistiques utilisent les nouvelles unités.

7. Appuyez sur OK pour valider.
8. L'écran de la console affiche les paramètres de son avec le paramétrage actif. Appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer pour passer de ON à OFF.
9. Appuyez sur OK pour valider.
10. L'écran de la console affiche les heures totales de fonctionnement (TOTAL RUN HOURS) de la machine.
11. Pour l'invite suivante, appuyez sur le bouton OK.
12. L'écran de la console affiche l'invite de la version logicielle.
13. Pour l'invite suivante, appuyez sur le bouton OK.
14. La console affiche l'écran du mode Actif.

Lisez l'ensemble des instructions d'entretien avant de commencer toute tâche de réparation. Certaines tâches nécessitent la collaboration d'un tiers.

L'appareil doit être régulièrement inspecté en vue de la détection de tout signe d'endommagement ou d'usure. L'entretien régulier de la machine est de la responsabilité de son propriétaire. Les composants usés ou endommagés doivent immédiatement être réparés ou remplacés. Utilisez exclusivement les pièces fournies par le fabricant.

Si les étiquettes se décollent, deviennent illisibles ou disparaissent, contactez votre distributeur local qui vous en fournira de nouvelles.

⚠DANGER Afin de réduire le risque de choc électrique ou d'une utilisation non supervisée de la machine, débranchez toujours le cordon d'alimentation de la prise murale et/ou de la machine, puis attendez 5 minutes avant toute opération de nettoyage, d'entretien et de réparation. Placez le cordon d'alimentation dans un endroit sûr.

Chaque jour : Avant chaque utilisation, vérifiez que chaque composant est correctement fixé, non endommagé ni usé.
N'utilisez pas votre machine si cette dernière n'est pas en parfait état. Réparez ou remplacez toute pièce dès les premiers signes d'usure ou d'endommagement. A l'aide d'un chiffon humide, nettoyez la sueur de votre machine et de la console après chaque utilisation.

Remarque : évitez les accumulations d'humidité sur la console.

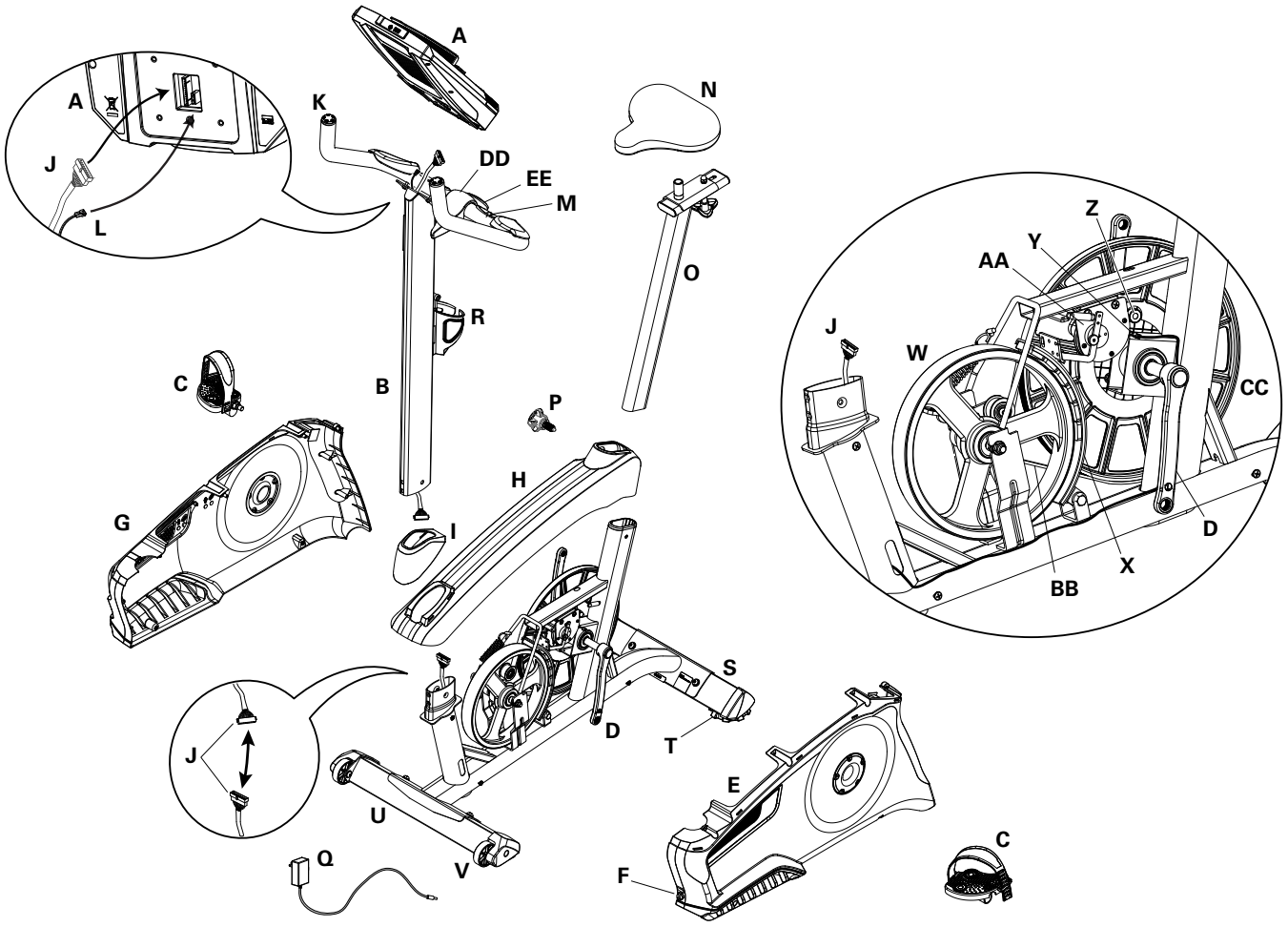
Une fois par semaine : Otez les poussières et la saleté de la machine. Vérifiez le bon fonctionnement de la glissière du siège. En cas de nécessité, appliquez une fine couche de lubrifiant au silicone.

Remarque : n'utilisez pas de produits à base de pétrole.

Tous les mois ou au bout de 20 heures d'utilisation : Vérifiez le pédalier et resserrez-le si nécessaire. Assurez-vous que tous les boulons et vis sont serrés. Serrez-les si nécessaire.

AVERTISSEMENT : ne nettoyez pas la machine avec un solvant à base de pétrole ni un nettoyant automobile. Evitez les accumulations d'humidité sur la console.

Pièces d'entretien



A	Console	L	Câbles de fréquence cardiaque	W	Volant d'inertie
B	Tube de la console	M	Capteurs de fréquence cardiaque par contact	X	Assemblage du frein
C	Pédales	N	Selle	Y	Capteur RPM (tours par minute)
D	Manivelle	O	Tube de selle avec glissière	Z	Aimant du capteur de vitesse
E	Capot gauche	P	Molette d'ajustement	AA	Servo-moteur
F	Connecteur femelle	Q	Adaptateur AC	BB	Courroie d'entraînement
G	Capot droit	R	Porte-bouteille	CC	Poulie pour courroie
H	Capot supérieur	S	Stabilisateur arrière	DD	Cache du montant du guidon
I	Joint du tube	T	Patins réglables	EE	Poignée en T
J	Câble des données	U	Stabilisateur avant		
K	Poignées	V	Roulettes de transport		

Condition/Problème	Eléments à vérifier	Solution
Pas d'affichage/affichage partiel/l'unité ne s'allume pas	Vérifier la prise murale	Vérifier que l'unité est branchée dans une prise murale qui fonctionne.
	Vérifier la connexion sur la console	La connexion doit être sécurisée et non endommagée. Remplacer l'adaptateur ou la connexion de l'unité si ces derniers sont endommagés.
	Vérifier l'intégrité du câble des données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, le remplacer.
	Vérifier les connexions / l'orientation du câble des données	Vérifier que le câble est connecté de manière sûre et orienté correctement. Le petit taquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Vérifier tout dommage de la console	Vérifier tout signe visuel de craquelure ou de dommage. Remplacer la console si cette dernière est endommagée.
	Ecran de la console	Si la console n'affiche que des informations partielles et que les connexions sont correctes, remplacer la console.
		Si les étapes ci-dessus ne résolvent pas le problème, contacter votre distributeur local pour toute assistance.
L'unité fonctionne mais la fréquence cardiaque par contact ne s'affiche pas	Connexion du câble de fréquence cardiaque à la console	Vérifier que le câble est correctement branché à la console.
	Poignée à capteur	Vérifier que les mains sont centrées sur les capteurs de fréquence cardiaque. Les mains doivent rester immobiles et exercer une pression relativement égale de chaque côté.
	Mains sèches ou calleuses	Le fonctionnement des capteurs peut être défectueux si l'utilisateur a des mains sèches ou calleuses. Une crème pour électrode conductrice (crème de fréquence cardiaque) peut améliorer la conductivité. Vous pourrez vous en procurer en ligne ou dans certains grands magasins spécialisés dans les articles médicaux ou de fitness.
	Guidon	Si les tests ne mettent en lumière aucun autre problème, remplacer les poignées.
L'unité fonctionne mais la fréquence cardiaque télémétrique ne s'affiche pas	Sangle thoracique (en option)	La sangle doit être compatible POLAR® et non codée. Vérifier que la sangle est bien plaquée contre la peau et que la zone de contact est humide.
	Vérifier le profil utilisateur	Lancer l'option Edit User Profile (modifier le profil utilisateur). Aller dans le paramètre WIRELESS HR (FC sans fil) et vérifier que la valeur est définie sur ON.
	Interférences	Essayer d'éloigner l'unité des sources d'interférences (TV, micro-ondes, etc.)
	Remplacer la sangle thoracique	Si les interférences sont éliminées et que la fréquence cardiaque ne s'affiche toujours pas, remplacer la sangle.
	Remplacer la console.	Si la fréquence cardiaque ne n'affiche toujours pas, remplacer la console.
L'unité fonctionne, mais la FC par télémétrie affiche des données incorrectes	Interférences	Vérifiez que le récepteur de FC n'est pas bloqué par un appareil électronique personnel sur le côté gauche du support médias.

Condition/Problème	Eléments à vérifier	Solution
Pas d'affichage de la vitesse/des tours par minute, la console affiche le code d'erreur Please Pedal (veuillez pédaler)	Vérifier l'intégrité du câble des données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, remplacer le câble.
	Vérifier les connexions/l'orientation du câble des données	Vérifier que le câble est connecté de manière sûre et orienté correctement. Le petit taquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Vérifier la position de l'aimant (ôter pour cela le capot)	L'aimant doit être en place sur la poulie.
	Vérifier le capteur de vitesse (ôter pour cela le capot)	Le capteur de vitesse doit être aligné avec l'aimant et connecté au câble des données. Réaligner le capteur, le cas échéant. Remplacer si le capteur ou de fil de connexion est endommagé.
La console s'éteint (passe en mode Veille) durant son utilisation	Vérifier la prise murale	Vérifier que l'unité est branchée dans une prise murale qui fonctionne.
	Vérifier la connexion sur la console	La connexion doit être sécurisée et non endommagée. Remplacer l'adaptateur ou la connexion de l'unité si ces derniers sont endommagés.
	Vérifier l'intégrité du câble des données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, remplacer le câble.
	Vérifier les connexions / l'orientation du câble des données	Vérifier que le câble est connecté de manière sûre et orienté correctement. Le petit taquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Réinitialiser la machine	Débrancher l'unité de la prise électrique pendant 3 minutes. Reconnecter l'unité.
	Vérifier la position de l'aimant (ôter pour cela le capot)	L'aimant doit être en place sur la poulie.
	Vérifier le capteur de vitesse (ôter pour cela le capot)	Le capteur de vitesse doit être aligné avec l'aimant et connecté au câble des données. Réaligner le capteur, le cas échéant. Remplacer si le capteur ou de fil de connexion est endommagé.
L'unité bouge/n'est pas à niveau	Vérifier l'ajustement des patins réglables	Ajuster les patins réglables.
	Vérifier la surface sur laquelle l'unité est posée	Les patins réglables peuvent ne pas suffire si la surface est extrêmement inégale. Déplacer le vélo sur une zone plane.
Les pédales sont lâches/ le pédalage est difficile	Vérifier la connexion pédales/manivelle	Les pédales doivent être correctement arrimées à la manivelle. Vérifier que le filetage n'est pas inversé.
	Vérifier la connexion manivelles/pédalier	Les manivelles doivent être correctement arrimées au pédalier. Vérifier que les manivelles sont connectées à 180 degrés l'une par rapport à l'autre.
Le pédalage est bruyant	Vérifier la connexion pédales/manivelle	Oter les pédales, puis les ré-arrimer.
Le tube de selle bouge	Vérifier la broche	Vérifier que la broche d'ajustement est bien enclenchée dans l'un des orifices du tube de selle.
	Vérifier la molette d'ajustement	Vérifiez que la molette est bien serrée.

NAUTILUS

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Universal®

8004302.080814.B